

MINDFULNESS

„Aceasta este o carte inspiratoare. Ed Halliwell ne arată cum o înțelegiune străveche, testată cu atenție de cele mai bune metode ale științei moderne, poate deveni o resursă de încredere pentru secolul XXI.”

MARK WILLIAMS, PROFESOR EMERIT DE PSIHOLOGIE CLINICĂ
LA UNIVERSITATEA OXFORD, AUTOR AL VOLUMULUI *MINDFULNESS: A PRACTICAL GUIDE TO FINDING PEACE IN A FRANTIC WORLD* (*MINDFULNESS: UN GHID PRACTIC PENTRU A DESCOPERI PACEA ÎNTR-O LUME FRENETICĂ*)

„Mindfulness implică o deschidere onestă și curajoasă spre experiența de a fi uman în momentul prezent. Ed Halliwell cunoaște la perfecție teoria și practica acestui teritoriu curios de nefamiliar. Rezultatul este un ghid practic și de mare ajutor, presărat minunat cu revelații psihologice luminate.”

DR. JONATHAN ROWSON, DIRECTOR AL RSA SOCIAL BRAIN
CENTRE

„Vrei să descoperi cum să-ți găsești pacea lăuntrică? Ed ne-a oferit o îndrumare pragmatică, clară și plină de compasiune pe care o putem aplica în viața noastră de zi cu zi. Această îndrumare practică legată de mindfulness este împletită de-a lungul cărții prin intermediul referințelor privind fundamentul științific, și este adusă la viață urmărind experiențele a patru persoane care au întreprins călătoria prin acest program.”

REBECCA CRANE, DIRECTORUL CENTRULUI PENTRU CERCETAREA ȘI PRACTICA MINDFULNESS-ULUI, UNIVERSITATEA BANGOR

„Acest ghid extraordinar de accesibil pentru mindfulness este scris cu o claritate, cu o deschidere și o generozitate blândă care fac parte din caracteristicile practicii mindfulness în sine. Recurgând la multe dintre elementele-cheie ale cursului MBSR/MBCT, cartea oferă, de asemenea, o punte introductivă către fundațiile filozofice bogate ce susțin și completează abordările bazate pe mindfulness.”

ROBERT MARX, CONSULTANT PSIHOLOGIE CLINICĂ, ÎNDRUMĂTOR PENTRU ANTRENAMENTUL ȘI STĂPÂNIREA MINDFULNESS-ULUI, SUSSEX PARTNERSHIP NHS FOUNDATION TRUST

„Cheia pentru fericirea de durată este abilitatea de a trăi în înțeleaptă legătură cu gândurile tale, cu sentimentele și cu mediul înconjurător. Starea de mindfulness este o unealtă care ne ajută să ne schimbăm viața și care constituie, poate, abilitatea supremă pentru a trăi bine. Această carte este o introducere fabuloasă, revelatoare și accesibilă către mindfulness, din partea unuia dintre specialiștii de top din domeniu. O recomand cu căldură.”

DR. MARK WILLIAMSON, DIRECTOR AL ACTION FOR HAPPINESS

„Nu există îndoială că starea de mindfulness este unul dintre cele mai puternice remedii pentru stresul vieții din era noastră plină de distracții, hiperocupată și individualistă. Dar este surprinzător de greu să găsești sfaturi cu adevărat practice, susținute de cercetări, despre cum să o pui în aplicare. Volumul Mindfulness al lui Ed Halliwell este un ghid de o claritate fără precedent pe acest subiect, care-și croiește drum prin miturile și gândirea magică, ajungând la esența practicii străvechi, dar de o relevanță nespusă. Pentru a deprinde arta de a trăi bine și fericit dând dovadă de atenție, începe prin a acorda atenție acestei cărți.”

OLIVER BURKEMAN, AUTOR AL VOLUMULUI *HELP, THE ANTIDOTE* (AJUTOR, ANTIDOTUL*) ȘI AL RUBRICII „THIS COLUMN WILL CHANGE YOUR LIFE” („ACEASTĂ RUBRICĂ ÎȚI VA SCHIMBA VIAȚA”) DIN PUBLICAȚIA *THE GUARDIAN*

„Scriindu-se atâtea despre mindfulness în ultima vreme, vi s-ar ierta dacă ați crede că nu există nimic nou de învățat. Această carte pune efectiv punct acestei presupunerii! Scriitura lui Ed este clară și lesne de înțeles, dar nu este doar pentru începători – vizează pe oricine care dorește să i se reamintească de ce continuă aceste practici străvechi să fie atât de relevante pentru viețile noastre astăzi. Împietind studii de caz cu o structură a capitolelor tip săptămână cu săptămână, Ed ne-a pus la dispoziție un ghid practic, accesibil, care este aplicabil în egală măsură nou-veniților sau acelorora dintre noi care încă ne străduim să încorporăm practica de mindfulness în viața noastră de zi cu zi.”

DR. JONTY HEAVERSEDGE, CO-AUTOR AL VOLUMULUI *THE MINDFUL MANIFESTO* (MANIFESTUL MINDFUL) ȘI PREȘEDINTE AL NHS SOUTHWARK CLINICAL COMMISSIONING GROUP

* Volum apărut în limba română la editura Publica, în 2014, cu titlul *Antidotul. Fericire pentru oamenii care nu suportă gândirea pozitivă.* (n.tr.)

„Mindfulness este o practică veche de când lumea, care s-a dovedit – de-a lungul mileniilor și culturilor – a fi o unealtă eficientă pentru a face față stresului din viața de zi cu zi și pentru cultivarea unui sentiment mai puternic de prezență și stare de bine. Fiind un membru înzestrat și prețuit al catedrei noastre, cursurile de mindfulness ale lui Ed Halliwell sunt o componentă esențială a nucleului programei noastre. Cel mai nou ghid al său oferă informații și instrucțiuni clare, practice pentru toți cei interesați de dezvoltarea acestei abilități.”

MORGWN RIMEL, DIRECTOR, THE SCHOOL OF LIFE, LONDRA

ED HALLIWELL

Mindfulness

**Cum să trăiești bine
dând dovadă de atenție**



Traducere din limba engleză:

Lavinia Vasile

 **ACT și Politon**

2016

Mindfulness Copyright © 2014 by Ed Halliwell Originally published in 2014 by Hay House UK Ltd.

© 2016 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro.

www.actsipoliton.ro/ www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Lavinia Vasile**

Redactor: **Mona Apa**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Editor: **Lavinia Vasile**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HALLIWELL, ED

Mindfulness: cum să trăiești bine dând dovadă de atenție / Ed Halliwell;

trad.: Vasile Lavinia. - București: Act și Politon, 2016

ISBN 978-606-913-102-2

I. Vasile, Lavinia (trad.)

159.923.2

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

„De cunoști punctul de echilibru,
Poți stabili detaliile.
De poți stabili detaliile,
Poți să încetezi să mai alergi de colo-colo.
Mintea-ți va deveni calmă,
Poți gândi în fața unui tigru.
De poți gândi în fața unui tigru,
Vei izbuti cu siguranță.”

MENCIUS



Cuprins

<i>Exerciții mindfulness</i>	10
<i>Introducere</i>	11
<i>Cum să folosim această carte</i>	15

PARTEA I: CUM PUNEM FUNDATIA

Capitolul 1: Medicina mindfulness	19
Capitolul 2: Cum plantăm semințele	43

PARTEA A II-A: CONȘTIENTIZAREA

Capitolul 3: Cum învățăm să privim	67
Capitolul 4: Cum să ne deschidem către spațiu	89

PARTEA A III-A: FIIND ALĂTURI DE...

Capitolul 5: Cum să rămânem întrupați	109
Capitolul 6: Privind către interior	133
Capitolul 7: Cum dăm drumul strânsorii	151

PARTEA A IV-A : ALEGEREA

Capitolul 8: Acțiunea specifică stării de mindfulness	183
Capitolul 9: Deplinătatea	213

<i>Lecturi recomandate</i>	233
<i>Materiale suplimentare</i>	236
<i>Mulțumiri</i>	240
<i>Referințe</i>	243



Exerciții mindfulness

Cum să ne recăpătăm simțurile	33
Mindfulness asupra respirației	78
Un moment de respiro	100
Explorarea corpului	111
Mindfulness-ul corpului	121
Meditația muntelui	125
Să ne întoarcem spre greutate	138
Mindfulness-ul respirației, corpului, sunetelor, gândurilor și conștientizarea imperativă	158
Moment de respiro în trei pași, cu un pas de acțiune	196
Meditația bunăvoinței-iubitoare	201
Mișcarea în starea de mindfulness (Mersul)	219
STOP – un exercițiu de mindfulness de un minut	225



Introducere

Pe când aveam în jur de douăzeci și cinci de ani, am devenit foarte confuz. Munceam frenetic și duceam o viață hedonistă, încercând să reprim senzația supărătoare de îndoială că stilul de viață și cariera pe care le alesesem erau în dezacord cu valorile și aspirațiile mele. Căutam fericirea alergând după plăcere și poziție socială, dar cu cât mă străduiam mai mult să obțin mulțumirea sufletească, cu atât părea mai imposibil de atins. După încă o relație distrusă, am fost distrus la rândul-mi, afundându-mă într-o depresie adâncă și anxioasă.

Acum că privesc în urmă, îmi dau seama că principala mea problemă era că nu știam cum să trăiesc bine. Nu înțelegeam mai deloc cum se întâmplă fericirea – nu doar din punctul de vedere al activităților care duc la starea de bine, ci și al modului de a lucra cu pricepere cu experiența însăși. Conștientizam foarte puțin tiparele de gândire, de simțire, de relaționare și de acțiune în care eram prins și, prin urmare, chiar și atunci când mi-am dat seama că ceva era în neregulă, nu am știut cu adevărat ce anume era, sau ce să fac în privința asta. Disperat, am încercat multe soluții, dar niciuna nu a părut să ajute.

De fapt, încercarea de a scăpa de suferința mea nu a făcut decât să înrăutățească lucrurile. După anii petrecuți năzuind și alergând după plăcere, încercam acum să mă împotrivesc durerii, să fug de ea. Ca strategie pentru starea de bine, era la fel de nereușită. Alergam în cerc, din ce în ce mai repede, ca un câine care își fugărește coada.

După multe frământări, mi s-a sugerat să învăț să meditez. Acesta a fost un punct de cotitură. Învățând să stau liniștit și să privesc înăuntrul meu, am început să descopăr conștiința, să mă familiarizez cu acele tipare ale minții și corpului meu care îmi dictaseră în mod inconștient comportamentul. Exersând, am aflat că este posibil – treptat și încetul cu încetul – să încetez să mă las controlat de aceste tipare și să-mi dezvolt un alt mod de a fi. Am început să se întrezărească un pic de spațiu, alături de o oarecare alinare. Și, împreună cu asta, a apărut și posibilitatea de a face noi alegeri: unele dictate de chemarea inimii, căreia îi puteam da, în sfârșit, ascultare. Începușem să descopăr starea de mindfulness.

După circa doisprezece ani de la acest punct de cotitură, viața mea pare foarte diferită. A trecut mult de când mi-am părăsit vechea slujbă, iar acum le predau altora despre mindfulness. Am avut norocul să-mi găsesc o parteneră de viață, după ce învățasem câte ceva despre ce anume face o relație să funcționeze. Din acel stadiu de disperare, izolare și deconectare al vieții mele – în care nu știam ce să fac sau cum să fac – mi s-a oferit o oarecare pace interioară, care înainte păruse puțin probabilă.

Acest lucru pare să fi venit nu atât din goana după visuri, cât din faptul că mi-am îndreptat atenția spre realitate, că am ajuns să o cunosc intim, chiar și atunci când este dureroasă. A venit din cultivarea unei noi abordări asupra modului de a trăi. Nu am pornit la drum așteptându-mă ca această schimbare să se producă – a apărut ca un rezultat secundar al practicii în decursul anilor. Este o continuă muncă în desfășurare, un exercițiu în care am acum încredere și care-mi face plăcere, chiar și atunci când nu este ușor.

Ce înseamnă să trăiești bine? Răspunsurile le-am putea obține prin alte două întrebări: ce se întâmplă și cum putem învăța din asta? Dacă nu suntem conștienți de ceea ce se întâmplă – nu doar la suprafață, ci și la nivel profund – atunci ne este greu să știm ceea ce ne dirijează, și lucrurile sunt dificil de schimbat. Nu putem surprinde făcând o activitate anume dar, fără să cunoaștem procesele care ne îndrumă să acționăm, suntem condamnați să ne repetăm obiceiurile. Prinși pe neștiute în rutina noastră, trecem ca niște somnambuli (sau mai bine zis gonim) prin viață.

Când începem să acordăm atenție experienței, prin mindfulness, putem de asemenea începe să reflectăm asupra ei. Nu doar gândind, lucru care se întâmplă adesea pe pilot automat, dar dintr-o poziție de înțelegere întrupată, o conștientizare a lumii din noi și din jurul nostru. Această conștientizare poate simți mai profund și mai cuprinzător conținutul vieții noastre, și de asemenea modurile în care relaționăm cu ea.

Pe măsură ce ne antrenăm în a lucra cu această înțelegere mai profundă, în loc să fim constrânși în reacții automate, apare posibilitatea schimbării. Se pot ivi perspective noi și putem explora noi comportamente. Observând ce anume duce la o stare de bine, și ce nu, putem experimenta diferite alegeri. Acordându-ne după răspunsurile pe care le primim de la mintea și corpul nostru, creăm o legătură cu lumea care ne poate ghida prin ea cu mai multă înțelepciune.

Nu este ceva ezoteric. Ne putem antrena capacitatea de conștientizare întrupată, prin practici de mindfulness care ne ajută să descoperim cum să fim și ce să facem. Aceste metode sunt cunoscute, folosite și perfecționate de mii de ani, și fac subiectul interesului actual larg răspândit, pentru că cercetările științifice demonstrează multe dintre beneficiile lor și pentru că lumea are nevoie de metode practice de înțelepciune. Intenția acestei cărți este să îți prezinte unele dintre aceste practici, precum și să exploreze atitudini care le pot fi adăugate cu folos. Sper să le găsești la fel de benefice cum am făcut-o eu.



Cum să folosim această carte

Cartea este organizată ca un manual de antrenament, dus săptămână cu săptămână, fiecare dintre cele nouă capitole explorând aspecte ale stării de mindfulness. Sunt incluse aici exerciții-cheie, o prezentare generală a descoperirilor științifice care dovedesc beneficiile mindfulness-ului, și studii de caz urmărind experiențele a patru persoane care au învățat să practice starea de mindfulness în ultimii ani.

Poți încerca să citești un capitol pe săptămână, experimentând cu exercițiile descrise în fiecare dintre ele – dar poți la fel de bine să te afunzi când și când în lectură sau să rămâi la unul sau două exerciții până te simți pregătit să continui. Mindfulness-ul nu este un proces linear, și este bine să revii la principiile de bază și să lucrezi cu ele iar și iar.

Cel mai bine este să nu te grăbești să „obții” starea de mindfulness, căci aceasta nu poate fi obținută grăbindu-te, așa că ia-o încet. Așa cum vom vedea, acesta este un antrenament în care nu ești încurajat să te concentrezi pe obținerea rezultatelor.

Un mic avertisment

Uneori, nu este momentul potrivit pentru a practica intens meditația. Când te încercă sentimente puternice, te poți simți copleșit explorând acele sentimente, mai ales dacă nu ești obișnuit cu asta.

Acest lucru se poate întâmpla, de exemplu, când suntem foarte deprimați, îndoliați în urma unui deces recent, când suferim de o dependență puternică sau trecem printr-o schimbare majoră în viețile noastre. În aceste cazuri, ar putea fi rezonabil să aștepti o vreme – să te asiguri că ai un sprijin potrivit și, înainte de toate, să te antrenezi mai puțin intens. Este ca și când ai vrea să alergi într-un maraton după ce îți rupi un picior: va trebui să-i permiți să se vindece înainte de-a începe un regim de exerciții.

Dacă ai vreo îndoială sau te simți copleșit în timpul practicii, ar merita să consulți un profesor cu experiență în mindfulness sau un alt specialist în domeniul sănătății, pentru a discuta despre metoda cea mai bună pentru tine. Asta nu înseamnă că nu ești un candidat potrivit pentru antrenament – ci doar că, deocamdată, calea cea mai potrivită către mindfulness ar fi să aștepti, sau să te străduiești să-ți creezi condiții potrivite.

Partea întâi

CUM PUNEM FUNDAȚIA

*„În lumea noastră, toată lumea se gândește să schimbe omenirea,
dar nimeni nu se gândește să se schimbe pe sine.”*

LEV TOLSTOI



Capitolul 1

Medicina mindfulness

*„Să-ți trăiești viața este cel mai rar lucru din lume.
Cei mai mulți oameni există, și-atât.”*

OSCAR WILDE

Starea de mindfulness ne aduce cu picioarele pe pământ, permițându-ne să trăim în realitate și cu realitatea. Pe măsură ce practicăm deschiderea către simțurile noastre, un nou mod de a fi poate apărea în noi înșine. Dezvoltăm o conștientizare amicală asupra a ceea ce se petrece și din ea putem trage învățăminte.

Mergând pe stradă, auzi sunetul unor copite de cal venind din urmă. Te întorci și-ți vezi un prieten călare pe un cal care trece în galop pe lângă tine, într-un ritm năvalnic. Strigi în urma prietenului: „Unde te duci?” Călărețul strigă: „Nu știu. Întreabă calul!”

Mulți dintre noi ne trăim viața precum prietenul din această scenă: trăind fiecare zi pe fugă, simțindu-ne

conduși în loc să ținem frâiele. Viața se întâmplă, dar ne alegem noi într-adevăr drumul? Și când *ne* facem alegerile, în ce măsură sunt ele alegeri înțelepte, care să ne exprime adevărata intenție?

Prețul plătit când *faci* neîncetat

Sondajele sugerează că, în ciuda creșterii economice enorme, oamenii din Marea Britanie și din Statele Unite nu sunt în general mai fericiți decât erau în urmă cu 50 de ani.¹ Am putea fi chiar *mai puțin* fericiți decât generațiile trecute: Organizația Mondială a Sănătății avertizează că, până în 2030, depresia va crea cea mai mare povară dintre toate maladiile, depășind cancerul, bolile de inimă și diabetul.

Om fi noi mai bogați din punct de vedere financiar, dar cei mai mulți dintre noi sunt de acord că „ritmul vieții și numărul de lucruri pe care trebuie să le facem sau în privința cărora trebuie să ne îngrijorăm constituie o cauză majoră a stresului, nefericirii și bolilor.”³ Presiunea pe care o simțim pentru a concura și a realiza ceva, muncind mai intens, mai repede și pentru mai multe ore nu pare să ducă la o stare de bine, chiar dacă produce câștiguri materiale. Cu toate acestea, precum călărețul de pe cal, continuăm să fim conduși, poate fără să ne gândim încotro ne îndreptăm sau de ce mergem în acea direcție.

Cu toate mijloacele noastre noi de comunicare, consumul de informații a crescut cu 350 la sută de-a lungul ultimelor trei decenii.⁴ Multitaskingul este adesea încercat ca metodă de a face față situației – dacă reușim să facem mai multe lucruri în același timp, poate că așa vom reuși să terminăm cu ce avem de făcut? Dar cercetările sugerează că acest lucru nu ajută; de fapt, când încerci să faci mai multe lucruri simultan, productivitatea scade cu până la 40 la sută.⁵ Irosim energie îndreptându-ne atenția când spre ceva, când spre altceva, într-o succesiune rapidă. După cum spunea T.S. Eliot, cu mult înainte de crearea Internetului, „distracțiile ne distrag atenția de la distracții”.

Pe măsură ce devenim mai stresați, capacitatea noastră mentală scade – ne simțim copleșiți și nu mai putem gândi clar. Suntem condamnați să ne „distribuiem în mod continuu atenția”⁶ – un mod de viață fragmentat, frenetic, care nu face altceva decât să ne sleiască și mai mult.

Stresul pare să micșoreze părți ale creierului care ajută la reglarea funcțiilor minții și corpului, expunându-ne unui risc mai mare de boli mintale și fizice.⁷ Încercând să ajungem peste tot mai repede, ne facem de fapt călătoria mai grea, și mai puțin plăcută.

Oamenii sunt ființe ale obișnuinței, și să faci neîncetat câte ceva (sau să te gândești la ce să faci) pare să fi devenit o tendință umană adânc înrădăcinată. Expertii în biologie evoluționară ne spun că acest obicei provine dintr-un obiectiv benefic – pentru a supraviețui și a

prospera, strămoșii noștri au învățat să anticipeze, să fie prevăzători și sensibili la posibilele amenințări, să reflecte asupra celor trăite și să învețe din greșelile lor.

Dar când scapă de sub control, sau este aplicată în situații în care nu prea avem control, această stare de „a face”, așa cum este denumită uneori, duce la anxietate și ruminații. Putem să ajungem atât de concentrați pe soluționarea problemelor, încât să pierdem din vedere lucrurile bune pe care le avem acum. Nemulțumirea devine starea noastră implicită.

Cauzele fundamentale ale stresului

Cu circa 2500 de ani în urmă, un mare psiholog nu numai că a identificat această problemă, dar i-a descoperit și cauzele și a elaborat un remediu. Observând tiparele minții, corpului și comportamentului, și-a dat seama că la rădăcina nefericirii umane se află tendința de a ne agăța și a râvni la ceva și de a opune rezistență. De fiecare dată când ne agățăm de ceva, disconfortul este inevitabil. Suferim de asemenea când ne respingem experiența, dorindu-ne altceva decât ceea ce se întâmplă cu adevărat. Când încercăm să prevenim ceea ce se întâmplă deja, sau să menținem ceea ce se schimbă, ne lansăm într-o bătălie sortită eșecului.

Din fericire, spunea psihologul, cădem în capcana acestor tendințe doar din lipsa conștientizării. Ne lăsăm

tiparele să se desfășoare într-o stare de semiadormire, împinși înainte prin viață de obiceiuri care s-au acumulat de-a lungul timpului. Vestea bună este că putem începe să ne eliberăm de obiceiurile acestea – devenind dispuși și capabili să reflectăm asupra situației noastre dificile, învățând încet să ne debarasăm de vechile noastre deprinderi nefolositoare și începând să interacționăm cu lumea într-un mod mai conștient, mai curajos și mai plin de compasiune.

O astfel de transformare poate avea loc prin practica de mindfulness. Asta presupune să deprindem o serie de competențe care să ne aducă cu picioarele pe pământ, permițându-ne să trăim într-o mai mare armonie cu realitatea prezentului. Ghidându-se după propria experiență, psihologul a raportat că starea de mindfulness l-a ajutat „pe deplin”, ducând la fericirea adevărată.

Calea conștientă spre o stare de bine, a spus el, ne ajută să ne trezim din somn. Prin această observație și-a câștigat reputația psihologul. A devenit cunoscut ca „Buddha” – care înseamnă „cel treaz”.

Mindfulness ca remediu

Budismul poate părea o religie, dar ne-ar ajuta mai mult să-i percepem mesajul fundamental ca pe un remediu. Putem încerca și testa și singuri prezența conștientă. Dacă suntem capabili și dispuși să o practicăm, *putem*

descoperi o mai mare mulțumire sufletească. Drumul care ni se arată este un antrenament aplicat în arta de a trăi bine.

De-a lungul secolelor, mulți oameni au încercat-o în parte, sau complet, fie practicând tradiția budistă, urmând alte practici contemplative sau descoperind perspective și metode similare prin prisma propriei ingeniozități și explorări. Adesea ei raportează că, în timp, această abordare le transformă viața. Nu necesită credință – intrigati de strălucirea sa, se spune că contemporanii lui Buddha l-au întrebat dacă era un dumnezeu: „Nu”, se spune că a răspuns el, „sunt treaz”.

În epoca modernă, cercetarea condiției umane a fost sumbră. Descriind noua sa știință a psihoanalizei, Sigmund Freud a spus că scopul ei era să transforme suferința nevrotică în nefericire comună, în vreme ce tendința în medicina occidentală a fost de a se concentra pe a vindeca părțile bolnave ale corpului, până ce nu mai era posibilă nicio remediere. Așa-numitele probleme de sănătate mintală, deloc ușor de tratat prin aceste metode, au fost adesea trecute cu vederea, sau lăsate să ne roadă mai departe. Posibilitatea de a transforma numulțumirea în bucurie este o idee care a primit suficientă atenție.

Dar lucrurile se schimbă. Cercetările științifice și tehnologia au devenit mai sofisticate, iar acum știm că creierul se poate transforma în feluri pe care înainte nu le-am fi crezut posibile. Așa cum mușchii corpului pot fi întăriți prin exercițiu, regiuni ale creierului pot fi activate, conectate și dezvoltate prin antrenarea anumitor competențe.

Se știe de mult timp că exercițiul fizic este benefic sănătății. Știința demonstrează acum că și starea de mindfulness – cultivată în mod tradițional prin practicarea meditației – este bună pentru noi. Se pare că aceste practici au efecte puternice asupra creierului și corpului, care conduc la liniștea sufletească.

În domeniul stării de bine, rezultatele cercetării despre mindfulness s-ar putea afla printre cele mai interesante descoperiri de la descoperirea beneficiilor exercițiului fizic asupra sănătății. Antrenamentele în mindfulness-ul non-religios au devenit mai accesibile, și mulți dintre cei care practică o viață sănătoasă le-au adoptat cu interes.

Se pare că, până la urmă, mulțumirea sufletească nu este o cauză pierdută. Știm acest lucru în mod intuitiv: când au fost întrebate, 86% dintre persoane au fost de acord că „oamenii ar fi mult mai fericiți și mai sănătoși dacă ar ști cum să ia lucrurile mai ușor și să trăiască clipa”.⁹

Mindfulness: știința

Sute de studii în domeniul mindfulness-ului sunt publicate în fiecare an. Conform cercetărilor, nu numai că oamenii conștienți sunt mai înclinați spre o stare de bine, dar și antrenamentul pentru mindfulness ajută la cultivarea acestuia. Mai jos găsiți un rezumat al celor descoperite.

Sănătatea per ansamblu

O analiză din 2012 a cercetat 31 de studii clinice de calitate făcute pe un curs de mindfulness de opt săptămâni

(reducerea stresului pe baza mindfulness-ului), și l-a găsit eficient în tratarea anxietății, depresiei, stresului și suferinței, cât și ale unor aspecte de dezvoltare personală precum capacitatea de a empatiza și a face față provocărilor vieții. S-a descoperit de asemenea că starea de mindfulness a fost benefică pentru sănătatea fizică.¹

În 2013, o analiză cu o sferă de acoperire chiar mai mare a cercetat 209 studii ale cursurilor de mindfulness, care însumau peste 12 000 de pacienți, și a conchis că mindfulness-ul este „un tratament eficient pentru o varietate de probleme psihologice, fiind eficient în mod deosebit în reducerea anxietății, depresiei și stresului.”²

Stresul

Studiile indică faptul că oamenii care practică mindfulness-ul au parte de mai puțin stres și au de asemenea niveluri mai scăzute de cortizol, hormonul stresului.³

Depresia

Datele combinate, strânse din șase studii de caz de înaltă calitate pe alte cursuri de mindfulness de opt săptămâni (terapie cognitivă pe bază de mindfulness), au descoperit că starea de mindfulness duce la o scădere medie de 44% a ratei de recidivă în rândul persoanelor predispuse la depresie. Oamenii care iau parte la curs devin, de asemenea, mai buni cu ei înșiși.⁴

Durerea

După ce au practicat meditația pentru mindfulness douăzeci de minute pe zi timp de trei zile, persoanele care au primit un stimul de căldură dureros au raportat o durere

cu 40% mai puțin intensă și cu 57% mai puțin neplăcută decât înaintea antrenamentului. Au manifestat, de asemenea, o activitate mai scăzută în cortexul somatosenzorial, o regiune a creierului asociată cu procesarea durerii, și o activitate crescută în regiunile creierului implicate în controlul cognitiv și emoțional.⁵ Alte studii au arătat de asemenea efecte semnificative ale stării de mindfulness asupra intensității durerii.⁶

Sistemul imunitar

Participanții la un program de opt săptămâni de mindfulness au fost comparați cu un alt grup care a urmat un regim de exerciții de opt săptămâni, și cu o a treia serie de subiecți care nu au făcut nici exerciții fizice și nici nu au meditat. Au fost cu toții monitorizați pentru a vedea care dintre ei avea să se îmbolnăvească de răceală și gripă în următorul sezon. Grupul de mindfulness a avut de două ori mai puține zile de concediu medical, a fost bolnav mai puțin timp și a raportat mai puține simptome severe. Grupului care nu a făcut nimic i-a mers cel mai rău.⁷ Alte studii au arătat beneficiile stării de mindfulness asupra ratei de vindecare și a abilității de a face față unei game largi de maladii, inclusiv asupra cancerului, bolilor de inimă și diabetului.⁸

Capacitatea cognitivă

Starea de mindfulness pare să fie benefică pentru concentrare și memorie.⁹ Unele studii sugerează că ar putea ajuta la rezolvarea creativă și flexibilă a problemelor, și s-a demonstrat că oamenii care practică meditația iau decizii mai raționale.¹¹

Reglarea comportamentului

Starea de mindfulness pare să-i ajute pe oameni să-și stăpânească tipare de dependență pentru mâncare, țigări și alcool, precum și, mai general, pentru emoții și impulsuri puternice.¹² Oamenii care practică mindfulness-ul tind să doarmă mai bine¹³, și iau parte la activități mai prosoziale și mai benefice mediului înconjurător.¹⁴

Relațiile

Starea de mindfulness ne ajută să relaționăm cu cei din jur într-o manieră mai competentă. Pe lângă cultivarea empatiei, care poate duce la înțelegere reciprocă, oamenii cu mindfulness se simt mai conectați cu cei din jur, au mai multe șanse să se bucure de relații satisfăcătoare și sunt mai capabili să facă față conflictelor dintr-o relație.^{15,16}

Alte studii

S-a demonstrat că participarea la cursuri de mindfulness a redus accesele de furie, ruminații și simptomele medicale, și a îmbunătățit sentimentul de coeziune internă al oamenilor. Aceia care au mai mult mindfulness tind să fie mai onești, mai independenți, mai competenți, mai rezistenți și optimiști, și mai puțin nevrotici, distrați, reactivi și defensivi.¹⁷

Cum se produce starea de mindfulness?

Este posibil să te îndrepti către o stare de bine, dar aceasta nu apare așa cum ne-am aștepta – căznindu-ne și

chinuindu-ne în căutare de răspunsuri. În realitate, beneficiile par să vină chiar fără să facem prea multe, cel puțin la început. Starea de mindfulness înseamnă mai degrabă să observăm și să simțim ceea ce se întâmplă cu adevărat în momentul prezent.

Ca să revenim la povestea călărețului, practicarea mindfulness-ului înseamnă că, în loc să-și înfigă în mod inconștient pintenii și să sperie calul pentru a-l face să meargă mai repede, prietenul nostru călăreț ar putea începe să observe cum i se încordează picioarele de frică – agățându-se cu toate forțele ca să scape cu viață. Ar putea să devină conștient de o slăbire a frâielor care strâng grumazul calului.

Starea de mindfulness înseamnă o conștientizare cu inima deschisă a ceea ce se întâmplă și învățarea din ceea ce descoperi. Acest lucru vine în primul rând din atenția acordată simțurilor. În loc să ne lăsăm pradă ideilor, ne acodăm la lumea noastră prin conștientizarea văzului, sunetului, sentimentelor, gustului și mirosului.

Pe măsură ce experimentăm mai deplin această uimitoare paletă senzorială, observăm cum iau naștere gândurile, precum și senzațiile, și observăm cum ne conduce adesea acest strat conceptual suplimentar, chiar dacă nu este întotdeauna o reflectare precisă a evenimentelor. Începem să realizăm că, deși rareori îi punem sub semnul întrebării corectitudinea, modul nostru de gândire este adesea greșit, păcălindu-ne să ne abatem de la adevăr.

Observăm cum creează stres interpretările noastre greșite – o tensiune între felul în care sunt lucrurile și cum le precepem noi în mod greșit, sau cum am vrea să fie ele. Acest stres produce gânduri involuntare care se învârt de jur-împrejur, reaprinzând senzații neplăcute și ducând la chiar mai multe gânduri – un cerc vicios care continuă să ne atragă în reacții și distracții.

Urmărindu-ne propria minte și propriul corp precum prietenul nostru călare, vedem cum calul o ia la goană și simțim cum călărețul se panichează. Observând acest lucru, în loc să ne lăsăm pradă situației sau să-i opunem rezistență, deja slăbim legăturile care ne leagă. Cu blândețe, ne întoarcem atenția spre experiența directă din momentul prezent. Stăm calmi și slăbim strânsoarea. În timp, pe măsură ce exersăm cum să fim și să redevenim receptivi la conștiința senzorială – să ne recăpătăm atenția în timp ce ne zboară gândurile – un mod diferit de a fi (o adevărată *stare de bine*) se poate dezvălui înăuntrul nostru. Schimbându-ne în mod repetat felul în care percepem experiențele, ne întărim mușchii mindfulness-ului.

Starea de mindfulness și neuroplasticitatea

Neuroștiința a demonstrat că creierul se transformă odată cu experiențele. Spre exemplu, șoferii de taxi care au transportat pasageri prin Londra ani de zile au hipocampusul, o regiune a creierului importantă pentru conștientizarea spațialului și pentru memorie, mai mare în comparație cu

șoferii de taxi începători. Se pare că practicarea taxime-
triei mărește în timp această parte a creierului.¹

În mod similar, muzicienii cu experiență prezintă un vo-
lum mai mare de materie cenușie în regiunile motorie,
auditivă și vizual-spațială², sugerând că orele de practică
zilnică le-au modificat creierul. Atunci când creierul este
vătămat – așa cum se întâmplă în timpul unui atac cere-
bral – este posibilă recuperarea capacității pierdute prin
terapia de reabilitare. Alte zone ale creierului preiau
funcțiile celor vătămate în urma atacului cerebral.³

Capacitatea creierului de a se schimba și adapta ca răs-
puns la experiență poartă numele de neuroplasticitate.
Așa cum felul în care facem exerciții fizice ne afectează
greutatea, sănătatea, flexibilitatea și puterea corpului,
același lucru este valabil și pentru creier. Acest proces
poate avea loc destul de rapid: dacă învățăm să jonglăm
sau să cântăm la pian de-a lungul a doar câteva zile, den-
sitatea creierului se modifică.⁴ În mod remarcabil, chiar și
exercițiul mental al cântatului la pian are ca rezultat mo-
dificări similare ale creierului, aproape ca și când ai cânta
cu adevărat.

Este o veste încurajatoare pentru că sugerează că nu sun-
tem blocați în vechea noastră gândire și în vechile noastre
obiceiuri. Putem ara brazde noi, cultivând libertatea care
să modeleze viitorul, pe baza acțiunilor noastre din pre-
zent, sau a felului în care ne antrenăm mintea.

Cercetătorii au explorat schimbările de ordin neuroplastic
ce au loc în timpul antrenamentului pentru mindfulness și

au descoperit că creierii practicanților par să le reflecte expertiza.

Activitatea, structura și volumul sunt diferite în unele părți ale cortexului prefrontal, cea mai recent evoluată zonă a creierului, care este puternic asociată cu capacitatea de a raționa și de a lua decizii. Meditatorii cu experiență prezintă, de asemenea, niveluri ridicate de activitate a oscilațiilor gamma, care sunt considerate a fi asociate cu un nivel crescut de conștientizare.⁶

Schimbările încep să se vadă la nivelul creierului în cazul celor care încep să mediteze după câteva zile sau săptămâni de antrenament. Pe măsură ce exersează mindfulness-ul, regiuni ale creierului asociate cu învățarea, memoria, conștientizarea minte-corp, controlul cognitiv, reactivitatea emoțională, un simț al sinelui și alți indicatori ai stării de bine sunt cu toții afectați.⁷

Se pare că modificarea tiparelor de activitate și de conectivitate din creier se face cu ușurință. Pe măsură ce noi făgașe iau formă în modul nostru de a vedea, relaționa și a ne comporta, acestea sunt reflectate în modificările neuronale și consolidate.

Blândețe și angajament

Ca orice competență, starea de mindfulness presupune un anumit efort. Învățăm un alt mod de a trăi cu mintea, corpul și mediul nostru înconjurător și asta poate stârni sentimente de stânjeneală, disconfort, dezamăgire și

iritare. E posibil să mai cădem uneori de pe cal și să avem senzația că nu ne vom mai urca înapoi. S-ar putea să credem uneori că starea de mindfulness nu este pentru noi sau că suntem sortiți eșecului.

Unele descrieri ale antrenamentului pentru mindfulness sugerează că seamănă mai curând cu a fi călare pe un elefant decât pe un cal, ceea ce ne oferă un indiciu despre ce provocare (și distracție) ne-ar putea aștepta. Dar prin îndrumare și cu puțin angajament, putem să lucrăm cu reacțiile impulsive care ne stăpânesc, poate chiar descoperind că, precum un animal sălbatic îmblânzit, și ele ar putea deveni în cele din urmă prietenii și ajutoarele noastre.

Exercițiu: Recapătă-ți simțurile

Starea de mindfulness începe când trecem de la un mod de a face și de a gândi la un mod de a fi, când simțirea ajunge în prim-plan. Pentru că cei mai mulți dintre noi nu sunt obișnuiți să lucreze cu simțurile noastre în sensul acesta, ajută să exersăm. Pentru acest exercițiu al celor cinci simțuri, singurele materiale de care vei avea nevoie sunt un scaun, un pahar cu apă și de tine însuși. Îngăduie-ți trei minute pentru fiecare etapă (15 minute în total). Odată ce ai citit îndrumarea, lasă cartea jos în timp ce exersezi câte un simț pe rând. Pentru versiunea audio a exercițiului și a tuturor celorlalte exerciții din această carte, te rog să vizitezi www.edhalliwell.com. De asemenea, varianta audio în limba română a volumului de față este în curs de apariție la editura Act și Politon.

Simțirea

Dacă este posibil, stai drept (dar nu țeapăn) pe scaun, cu spatele drept, nesprrijinit și picioarele pe podea. Lasă-ți mâinile să se odihnească pe coapse și, dacă vrei, închide ochii.

Ce senzații observi? Cum îți simți picioarele: poate că există un contact între tălpile picioarelor tale și șosete, pantofi sau podea? Poți simți greutatea oaselor șezutului pe scaun? Dar la spate – ce senzații simți acolo? Simți aerul pe față? Cum este temperatura în momentul acesta – mai caldă sau mai rece?

Si cum rămâne cu senzațiile interne? Observi vreo durere, vreo mâncărime sau vreun murmur? Sau poate că nu resimți cine știe ce senzație pentru moment – poate o amortire? Conștientizează unde este localizată orice senzație (sau lipsă de senzație) sau dacă își schimbă intensitatea. Nu trebuie să încerci să menții senzațiile sau să scapi de ele, sau chiar să le dai un nume. Vezi dacă poți pur și simplu să-ți îngădui să le experimentezi.

Auzul

Acum, în timp ce lași senzațiile resimțite de corpul tău să se piardă pe fundal, permite sunetelor să fie observate. Ce auzi? Nu trebuie să alergi în căutarea sunetelor: așteaptă să vină ele la tine, de parcă urechile tale ar fi microfoane, primind și înregistrând vibrațiile. Sunete mai puternice, mai ușoare, mai apropiate, mai îndepărtate, mai scurte sau mai lungi?

Sau sunete bruște, repetitive sau continue? Sunt sunete înalte sau joase? Poate că e liniște sau sunt pauze între sunete – le observi și pe acestea? Deschide-ți microfoanele din urechi și lasă sunetele să pătrundă, fie că sunt plăcute sau neplăcute. Orice simfonie ar cânta acum, o poți lăsa să se audă?

Văzul

Acum deschide ochii spre a vedea. În loc să te concentrezi asupra a ceea ce vezi ca „lucruri” (masă, scaun, carte, covor etc) lasă-ți câmpul vizual să fie format numai din culori, forme, umbre sau linii. Permite-le ochilor tăi să zăbovească în loc să sară de colo-colo. Fii interesat de profunzime, înălțime și umbre.

Dacă te surprinzi gândindu-te la ceea ce vezi – atras spre o amintire sau grijă, sau conferind involuntar obiectelor nume pe măsură ce devin vizibile – nu-i nimic, acceptă pur și simplu că mintea a rătăcit spre gânduri și revino ușor asupra văzului.

Mirosul

Poate închizând ochii, îngăduie-ți să miroși. Indiferent dacă ceea ce miroși pare plăcut sau nu, permite o conexiune cu mirosurile. Există mai multe miresme, și, dacă da, cum se contopesc ele? Dacă nu există niciun miros, cum miroase „niciun miros”? Nu trebuie să inspire adânc – vezi dacă poți lăsa respirația să aibă loc în mod natural și tratează cu curiozitate apariția și dispariția senzației de miros. Nu este fantastic să ai nas?

Gustul

Ridică paharul cu apă și soarbe puțin. Observă apariția senzației pe limbă în timp ce lichidul ia contact cu ea. Ce gust are? Limpede, rece, răcoritor? Lasă cuvintele care o descriu să se piardă în zare, lăsând să se facă cunoscută însăși senzația de gust. Învârte ușor apa în gură, și observă dacă se schimbă aroma – poate pe măsură ce este amestecată cu saliva. Devine mai caldă, mai estompată, mai densă? Lasă senzațiile să fie resimțite. Hotărăște-te când ești pregătit să înghiți apa: observă

dizolvarea gustului –mai rămâne vreo urmă și, dacă da, pentru cât timp? Acum mai ia o sorbitură, poate una mai mare, și repetă – senzațiile sunt aceleași sau par diferite? Ce s-a schimbat, în cazul în care s-a schimbat ceva?

Odată ce ai exersat cum să lucrezi cu fiecare simț în parte, ai putea reflecta asupra diferențelor dintre acest mod de a simți și felul în care relaționezi în mod normal cu mediul tău înconjurător. Dacă pare diferit, în ce sens este diferit? Ce anume din ceea ce făceai îl făcea să fie astfel? Fii interesat de răspunsurile care apar. Îți schimbă felul în care urmărești experiența calitatea?

Săptămâna 1: exerciții de explorat

- ◆ Lucrează cu exercițiul *Recapătă-ți simțurile* o dată pe zi. Dacă vrei, explorează diverse locații pentru exerciții, observând ce se întâmplă de fiecare dată. Pentru degustare, poți folosi orice mâncare sau băutură.
- ◆ Alege o activitate zilnică pe care o faci în mod normal automat (să te speli pe dinți, să plimbi câinele, să speli vasele etc.) și încearcă să-i induci mindfulness în fiecare zi din săptămâna aceasta, experimentând-o cu ajutorul simțurilor. Observă ce se întâmplă.
- ◆ Indu conștientizare simțurilor și cu alte ocazii, de câte ori îți aduci aminte. Când descoperi că te macină ceva sau ești distrat, revino cu blândețe înapoi către simțuri. Ce efect are lucrul acesta, dacă are vreun efect?

- ◆ Întreabă-te: care sunt intențiile mele în privința explorării stării de mindfulness? Ce aș vrea să aflu? Dacă vrei, notează-le, observând cum te simți când le așterni pe hârtie și ce sentimente ai când le vezi scrise dinaintea ta.
- ◆ Odată ce ți-ai consemnat intențiile, vezi dacă poți abandona orice încercare explicită de a le da curs. Poți permite intențiilor să-ți inspire explorarea, dar fără să faci din ele un obiectiv cu care să te măsoari? Poți să-ți îngădui pur și simplu să te lași în voia antrenamentului pentru mindfulness – acordându-i toată energia ta în timp ce te concentrezi asupra a ceea ce se petrece acum?

Experiența lui Simon

Tocmai împlinisem 50 de ani și credeam că la un moment dat voi ajunge să fiu fericit dacă mă străduiesc suficient de mult. Era luna august, când lucrurile se potolesc întotdeauna la muncă, și îmi imaginasem ca de obicei că era momentul în care viața avea să fie minunată. Și nu era.

În luna aceea august mama nu era prea fericită și eu îmi zgâriasem mașina. Erau o grămadă de belele care se întâmplau în luna mea perfectă! Nu erau serioase cine știe ce, dar nu-și aveau locul în imaginea pe care mi-o plăsmuisem. Făceam ce făcusem întotdeauna – încercam să-mi găsesc mulțumirea sufletească muncind foarte greu cea mai mare parte a anului și apoi creându-mi așteptări

enorme despre un concediu minunat. Când așteptările acestea nu se potriveau cu realitatea, frustrarea era enormă. Am ajuns într-un punct limită în care am realizat că aspirațiile mele și ceea ce făceam pentru a le îndeplini nu convergeau – una nu ducea la cealaltă. Aproape că a fost nevoie de o mini cădere nervoasă ca să mă facă să caut ceva diferit. Mi-am dat seama că dacă aveam să continui astfel, calea asta nu avea să ducă la Sfântul Graal al fericirii mele.

La scurt timp după ziua mea de naștere, am început să citesc o carte pe care mi-o recomandase un prieten – era bazată pe cursul de Reducere a stresului pe bază de mindfulness. Am găsit-o foarte utilă pentru a explora noi perspective asupra lucrurilor. Chiar în perioada aceea, partenera mea mi-a spus că se duce la un curs de mindfulness și ne-am dat seama că era cursul din cartea pe care o citeam. Am urmat și eu cursul și a fost ca și când aș fi exercitat exact ce citisem. Cartea a deschis ușa, iar cursul mi-a permis să-i trec pragul.

Experiența lui Ann

Plecarea fiului meu de acasă m-a făcut să-mi dau seama că viața de familie nu avea să mai fie niciodată la fel, și a dus la o depresie destul de severă. Mă simțeam pur și simplu dezechilibrată, și a fost de asemenea și începutul unei menopauze dificile. Odată ce m-am simțit un pic mai bine, medicul meu de familie mi-a spus că îmi trebuiau niște strategii care să mă ajute să fac față anxietăților ascunse,

așa că am avut parte de consiliere și m-am înscris și la un curs de mindfulness.

Una dintre problemele mele cele mai mari era faptul că nu dețineam controlul asupra propriei vieți. Îi lăsam pe alții să mă controleze într-atât, încât ajunsesem să-mi pierd identitatea. Simțeam că trebuia întotdeauna să le fac pe plac altora, făcând lucruri pe care nu voiam să le fac, și mi-am dat seama că asta era una dintre sursele anxietății mele. Când luam decizii, nu o făceam într-un mod informat – eram ca un hamster pedalând pe roțița lui, trecând de la un lucru la altul, fără să am timp să respir.

Experiența lui Andy

Un prieten care era interesat de Budism mi-a făcut cunoștință cu meditația la începutul anilor 1990. Călătoream împreună cu rucsacul în spate prin India, iar el a plecat într-o tabără de retragere spirituală. Se despărțise de partenera lui și trecea printr-o perioadă foarte dificilă, dar când a ieșit de acolo, avea o profunzime diferită. Eram interesat, dar eram de asemenea și ușor cinic.

În jurul vârstei de treizeci de ani, am suferit o „cădere”, după cum o numesc eu, beam prea mult și călătoream în toată lumea cu serviciul. O viață dusă în ritmul acela era imposibil de menținut, și am ajuns într-o stare destul de proastă. Am stat în spital o perioadă de timp pentru că pierdusem contactul cu realitatea.

Mi-am revenit de pe urma experienței, dar încă purtam în mine multă anxietate.

Deveneam foarte anxios în locuri publice. Pe deasupra, îmi faceam sânge rău pentru lucruri din trecut – în fiecare zi aveam zeci de „atacuri de rușine”, așa cum le numeam eu. Gândurile despre trecut îmi înfrâneau capacitatea de a fi prezent.

Oportunitatea de a participa la un curs de mindfulness a apărut la muncă. O mulțime de persoane mi-au spus că mi-ar face bine să o iau mai încet și să-mi țin mintea mai puțin ocupată.

Experiența lui Catherine

Știam că am o viață bună, dar nu păream capabilă să o apreciez. Ca mamă, trăiam constant în viitor, cu câteva minute, ore, zile înainte, străduindu-mă din răspuțeri să fac lucrurile cum trebuie. Viața trecea pe lângă mine, iar eu eram setată pe „modul management”.

Cu copiii mei, aveam tendința să cred că trebuia să rezolv fiecare problemă imediat sau nu aveau să reușească pe viitor. Faptul că voiam să dețin controlul și voiam ca totul să fie perfect a făcut să se adune o mulțime de așteptări. Aveam sentimentul că dacă nu mă ocupam de creșterea copiilor cum trebuie, aveau să fie consecințe mai târziu, ceea ce însemna că mă simțeam amenințată și sub presiune.

Știam de existența mindfulness-ului și a meditației, dar nu credeam că erau pentru mine fiindcă eu aveam prea multe lucruri de făcut. Credeam că nu aș fi fost în stare să stau jos mai multă vreme. Mai credeam și că s-ar putea să fie un pic superficiale, mai mult ca o tehnică de relaxare de pe urma căreia aș fi beneficiat pe termen scurt – poate

ca exercițiile fizice și eliberarea de endorfine. Nu înțelegem atunci că era un antrenament și că îți poți antrena creierul să gândească diferit. Dar mindfulness-ul tot apărea în lecturile mele, și în discuțiile pe care le purtam cu oamenii, așa că m-am gândit: Trebuie să încerc, cu mintea deschisă, să văd dacă funcționează.

SUMAR

- ◆ Mindfulness-ul este o practică puternică pentru minte și trup care ne poate purta înspre liniștea sufletească.
- ◆ Pentru asta trebuie să fim atenți la simțurile noastre, care ne conectează cu ceea ce se întâmplă în momentul prezent.
- ◆ Oamenii cu mai mult mindfulness sunt înclinați spre o stare de bine optimă, iar antrenamentul pentru mindfulness ajută oamenii să-și cultive o fericire mai mare, în minte, corp și comportament.
- ◆ Neuroștiința a demonstrat că, odată cu experiența, ni se modifică și creierul. Practicarea mindfulness-ului modifică creierul în moduri care sunt asociate cu starea de bine.
- ◆ Starea de mindfulness începe atunci când trecem de la un mod de a fi dominat de ceea ce facem și gândim la un mod de a fi în care simțurile sunt în prim-plan. Putem folosi practica *Recapătă-ți simțurile* pentru a cultiva acest lucru.



Capitolul 2

Cum plantăm semințele

*„Nimeni nu te poate ajuta mai mult ca propria-ți minte antrenată,
nici măcar cea mai iubitoare mamă sau cel mai iubitor tată.”*

BUDDHA

Starea de bine pare să vină în egală măsură din felul în care abordăm experiențele – din felul în care alegem să le vedem și să le tratăm – cât și din ceea ce se petrece cu adevărat și ceea ce decidem să facem. Dacă putem cultiva abordări sănătoase ale experienței, probabil ne vom simți mai bine, indiferent de ceea ce se petrece.

Zece atitudini pentru mindfulness

Anumite atitudini sunt utile atunci când ne începem antrenamentul pentru mindfulness. Acest capitol prezintă 10 modalități de a aborda viața pe care ai putea să le cultivi ca parte din antrenamentul tău. Unele dintre aceste atitudini ar putea părea nimic mai mult decât simple

semințe sădite acum înăuntrul ființei tale, dar așa cum semințele pot da rod când sunt îngrijite, tot așa și atitudinile se pot dezvolta dacă avem grijă de ele.

Angajamentul

Există o bandă desenată care înfățișează un meditator începător, cu o bulă deasupra capului, care îi reprezintă grijile. În ea scrie: „Știi că o practic de doar două minute, dar meditația nu-mi aduce liniștea sufletească ce mi-a fost promisă.”

Este important să înțelegem că mindfulness-ul nu este o soluție rapidă – ca orice competență, este nevoie de timp pentru a învăța, iar recompensele ei nu apar întotdeauna imediat. Când încetăm și ne uităm la mintea și corpul nostru, s-ar putea să nu ne placă tot ce descoperim. S-ar putea să observăm durere, anxietate sau gânduri disperate. Am putea găsi nerăbdare, furie, îndoială sau tristețe.

Poate că va apărea dorința de a renunța sau ideea că ar trebui să ne simțim mai bine, mai fericiți, mai liniștiți. Am putea decide că nu suntem potriviți pentru mindfulness. În timp, învățăm că orice ar apărea poate fi rezolvat, dar dacă nu ne luăm un angajament serios, riscăm să ne descurajăm încă din primele stadii, înainte ca antrenamentul să aibă timp să dea roade. Dezvățarea vechilor obiceiuri și dezvoltarea altora noi cer efort și răbdare. Ajută să meditezi în fiecare zi, fie că vremea minții noastre este senină sau mohorâtă.

Sugestie Verifică-ți programul – ai vreun pic de spațiu și timp pe care să le poți dedica exercițiilor pentru mindfulness? Poți desemna un loc din casa ta unde să nu fii întrerupt două, cinci, zece sau mai multe minute pe zi? Poți pregăti spațiul acesta și-l poți proteja de solicitările oamenilor, de telefoane și computere, doar pentru răstimpul acesta?

Compasiunea

Când vine vorba să învățăm să facem schimbări, multora dintre noi li s-a spus – sau poate ne spunem singuri – că „trebuie să ne străduim mai mult”, că „nu suntem potriviți pentru asta” sau că „ar trebui să ne descurcăm mai bine”. Tiranul nostru intern ne dă ordine, iar noi reacționăm adesea străduindu-ne mai mult să obținem perfecțiunea sau refuzând să ne implicăm vreun pic. E cât se poate de ușor să folosim faptul că „nu avem mindfulness” drept un alt pretext pentru nemulțumire și să încercăm să compensăm chinuindu-ne să avem succes, muștrându-ne sau simțindu-ne vinovați.

Mindfulness-ul este un antrenament în care să fii prea critic sau să încerci prea mult nu produce rezultate – mindfulness-ul nu e mindfulness fără blândețe. Așadar, compasiunea este esențială. De câte ori auzim vocea tiranului spunându-ne că nu facem lucrurile cum trebuie, sau că nu suntem buni de nimic ca meditatori, putem să ne folosim de asta pentru a ne aminti să fim deschiși la

bunătate. Această muncă este o cultivare a inimii, și nu poți crește o floare ținând la ea.

Putem observa când suntem duri cu noi înșine (și cu alții), recunoscând cu blândețe judecățile aspre drept ceea ce sunt. În felul acesta, creăm un spațiu de studiu iubitor. Poate că putem induce compasiunea în tiranul din noi, chiar pe când decidem să nu mai urmăm ordinele.

Sugestie Ascultă-ți vocea interioară – există un mesaj care ți se repetă neîntrerupt în minte? Cum îți vorbește vocea aceasta? Te amăgește și te critică sau este blândă și grijulie? Este vocea ta sau vine de la altcineva sau din altă parte – poate de la un părinte, de la un profesor sau de la televizor? Cum relaționezi în mod normal cu vocea aceasta – o crezi, o respingi sau nici măcar nu știi că e acolo?

Încearcă mai întâi doar să observi vocea – ca și când ai observa la radio sporovăiala de pe fundal. Dacă este ca un tiran, observă cum te simți să fii constant făcut de rușine, să te înfurii sau să fii subapreciat. Încearcă să-i oferi vocii loc de compasiune. Ai putea spune: „Trebuie să fie greu să fii întotdeauna în ofensivă. Nu am de gând să cred ce-mi spui, dar poate ți-ar plăcea o îmbrățișare?”

Curiozitatea

Un elev studios a mers la un ceai, acasă la profesorul său. Un cititor avid, elevul își făcuse multe păreri despre ceea ce era de învățat. În timp ce elevul vorbea, profesorul și-a

umplut ceașca cu ceai până la buză și a continuat să toarne până a dat pe dinafară. Elevul a protestat, iar profesorul i-a explicat: „Ceașca asta e ca mintea ta – nu mai are loc. Dacă vrei să studiezi cu mine, mai întâi trebuie să golești ceașca.”

Precum elevul, ne putem îndesa mintea cu idei. Cunoștințele intelectuale pot fi bune, dar când ajungem îndopați cu concepte, acest lucru ne poate sta în drum. Curiozitatea înseamnă că suntem pregătiți să rămânem în necunoștință de cauză. În loc să întâmpinăm lumea cu așteptări, ne apropiem de ea în spiritul curiozității, cu mintea și inima deschise.

Ne debarasăm de încercările reconfortante de a ne confirma ceea ce știm deja, oferind în schimb un angajament prietenos față de ceea ce este deja aici. Putem privi, asculta, mirosi, gusta și simți, fără să ne limităm raza vizuală întinzându-ne dinainte hărți vechi pe un teritoriu nou. Ne permitem nouă înșine să explorăm lumea, redescoperind în fiecare clipă dacă se potrivește cu preconcepțiile noastre.

Sugestie Deschide-te spre ceea ce numim uneori „mintea începătorului”: o disponibilitate de a renunța temporar la lucrurile învățate și la experiență pentru o privire proaspătă asupra lumii. Nu trebuie să renunțăm la inteligență – adevărata înțelepciune ne oferă loc pentru noi perspective.

Curajul

Drumul spre mindfulness poate fi anevoios. Este o dovadă de curaj să rămâi în momentul prezent, mai ales când nu ne place ceea ce se petrece. Acest curaj este cunoscut drept concepția „adordării”. Persoanele cu o minte orientată spre abordare se apropie de provocări cu interes. Nu se dau pur și simplu înapoi și fug de dificultăți. Când conduci pe zăpadă și derapează mașina, e mai bine să tragi de volan în aceeași direcție, deși instinctul îți dictează contrariul. Câteodată, la fel se întâmplă și cu derapajele din viață.

Opusul abordării este evitarea, care este un semn de slabă sănătate psihică. Evitarea înseamnă să fugi în mod obișnuit de temeri: să tragi de volan în direcția cealaltă. Sigur, e bine să stăm departe de pericole atunci când putem – nu are sens să bagi mâna în foc – dar când evitarea devine o stare de fapt, o reacție automată la orice neplăcere, ne limităm aria de reacții.

Când suntem setați pe evitare, s-ar putea să nu mergem niciodată în locuri neobișnuite, să nu încercăm lucruri noi sau să explorăm posibilități care nu se încadrează în tiparul nostru prezent. Viața s-ar putea să pară mai sigură, dar și mai mică și mai limitată. Când fugim și ne ascundem de tot ce este dureros, nu practicăm abordarea înțeleaptă a provocărilor. Când dăm peste lucruri care ne tulbură, așa cum se întâmplă de obicei, este puțin probabil să fim pregătiți. Suntem copleșiți cu ușurință.

Când un eveniment, o senzație sau un gând este prezent, oricât ne-am strădui, nu vom reuși să-l facem să *nu* fie aici, în acest moment. Ar putea exista lucruri pe care să le facem pentru a schimba viitorul, dar doar întâmpinând și lucrând cu ceea ce se întâmplă acum. Oricât de curios ar putea părea la început, acceptând ușor durerea, tristețea, furia, frica sau orice ne deranjează, ne putem forma o rezistență care ne ajută să trăim viața pe deplin.

Sugestie Felul în care ne ținem corpul ne afectează experiența.¹ Pentru a cultiva curajul, putem adopta o postură demnă. Câteodată, oamenii cred că a fi curajos înseamnă să devii încordat și să te pregătești de luptă, dar nu la asta ne referim aici. Adevăratul curaj este atunci când ești dispus să lași viața să te afecteze – să relaționezi și să cooperezi cu lucrurile așa cum sunt ele.

Când stai jos, în picioare sau când te miști, simte cum picioarele tale iau contact cu pământul – aceasta este o întrupare a legăturii cu pământul. Simte cum corpul ți se ridică spre cer. Simte cum ți se deschide pieptul, mișcările lui în armonie cu ritmul respirației tale. Lasă-ți umerii să cadă, iar capul și gâtul să fie echilibrate. Simte-ți inima care bate în centrul ființei tale. Nu trebuie să te forțezi – experimentează cu blândețe cu acest mod de a fi, și observă ce se întâmplă.

Echilibrul dintre minte și corp

Unde se află mintea ta? Întreabă-i pe cei mai mulți occidentali și cel mai probabil vor arăta cu degetul spre cap. Multora dintre noi, mindfulness-ul ne sugerează o calitate cognitivă, ceva care are legătură cu gânditul și cu creierul. Dar asta este doar o parte a povestirii. Nu existăm doar de la gât în sus; suntem de asemenea și corpuri și, recunoscând și acordând atenție senzațiilor fizice, putem să intrăm în legătură cu câmpuri de intuiție.

În povestea cu călărețul și calul, cu cine te identifici mai mult, cu călărețul sau cu calul? Mulți oameni cred că ei sunt călărețul, care încearcă să controleze un animal îndărătnic. În realitate, însă, suntem călăreț *și* cal, care reprezintă calități ale minții și corpului. Iar calul nu este îndărătnic, ci pur și simplu nu este mânat cu grijă. În realitate, calul este cel mai bun prieten al călărețului – capabil să ducă poveri grele și să se descurce pe teren anevoios cu agilitate și îndemânare. Când se apropie pericolul, calul este adesea cel care îl simte primul.

Deschizându-ne percepția spre și dinspre corp, putem să fim conștienți de minunea formei fizice. Putem aprecia respirația și sângele și organele care ne țin în viață – precum și să auzim, și să răspundem la mesajele care vin din senzațiile corpului. Corpul este casa simțurilor, care ne oferă o fereastră către experiența directă. Găsind echilibrul dintre minte și corp, ne aflăm în șaua vieții.

Sugestie Vezi cum se simte calul tău. Ce se întâmplă în corpul tău acum? Simți oboseală, energie, tensiune, relaxare, disconfort, neliniște, liniște sau altceva? De unde simți că apar aceste lucruri? Poți să descrii aceste senzații?

Cooperarea

Un dascăl înțelept a fost întrebat odată: „Care este secretul fericirii tale?” Replica a venit: „O cooperare din toată inima cu inevitabilul.” Când momentul prezent este plictisitor, iritant, înfricoșător sau dureros, e posibil să nu vrem să cooperăm. S-ar putea să ne temem că am putea să o simțim ca pe o resemnare sau o trădare de sine, că nu reușim să ne opunem unei situații nedrepte sau că vom fi copleșiți.

Se poate să nu fim capabili să schimbăm situația în care suntem, dar ne putem schimba pe noi înșine. Cuvântul „a coopera” înseamnă „să lucrezi împreună”: iar să lucrăm cu situația noastră cere o aliniere. Putem să renunțăm să ne străduim ca lucrurile să fie diferite. Putem să nu mai încercăm să ne îndreptăm luptându-ne cu durerea, depresia, anxietatea sau orice altceva ne afectează.

Putem renunța să mai alergăm după plăceri viitoare într-un mod care ne orbește față de bucuria din momentul prezent. Încetând să ne chinuim să ajungem altundeva, începem treptat să simțim unde suntem. Putem începe să ne relaxăm, chiar dacă ceea ce experimentăm ne este incomod. Eliberându-ne tensiunea, nu mai suntem în stare

de război cu noi înșine și cu lumea. Acesta este prefixul „co” din „cooperare”.

Aliniați la realitatea situației, am putea fi pregătiți să acționăm, să începem să explorăm o activitate. Continuând să ne verificăm simțurile, acțiunile pe care le întreprindem ar putea fi mai armonioase. Când simțim curentul schimbându-și direcția, suntem capabil să ne îndreptăm. Începem să călărim valurile vieții cu calm, lăsându-ne purtați de curent.

Sugestie Observă: ești în armonie cu ceea ce se petrece sau încerci să te împotrivești sau să fugi, dorindu-ți să fii în altă parte sau să simți ceva diferit? Nu mai judeca ceea ce descoperi: dacă observi că nu ești în armonie cu ceea ce se petrece, poți să încetezi să te împotrivești sau să fugi și de descoperirea aceasta?

Conexiunea

Găsind echilibrul dintre minte și corp și cooperând, permitem crearea unei conexiuni. Conștientizând gândurile și senzațiile, le putem experimenta pe deplin energiile, intrând în contact cu ele cu curaj și compasiune. Simțind pulsul vieții, trăim cu adevărat. Am putea fi mai expuși durerii, dar vom avea poate mai puține șanse să suferim de pe urma ei, și putem să simțim de asemenea și bucuria, și plăcerea mai intens. Dacă o senzație ne semnalează că ceva *este* dăunător, am putea fi mai sensibili la pericol și mai capabili să reacționăm în mod corespunzător.

În antrenamentul pentru mindfulness, cultivăm conexiunea cu lumea noastră interioară – gânduri, senzații și impulsuri. Începem să ne cunoaștem și să devenim prieteni cu noi înșine. Cu această armonizare internă drept fundație, putem încerca de asemenea să creăm o conexiune cu locurile și cu oamenii din jurul nostru. În loc să refuzăm să privim la ceea ce se întâmplă, trăgând obloanele în fața unei lumi aparent ostile, putem oare dezvolta un aranjament flexibil care să faciliteze fluxul și refluxul?

Sugestie Caută o comunitate de practicanți cu care să împarți bucuriile și provocările mindfulness-ului. Poate că există un curs, un grup sau un centru în apropierea ta (pentru posibilități vezi secțiunea *Materiale suplimentare*). Mindfulness-ul nu merge așa de bine ca sport practicat singur – pe măsură ce ajungem să ne cunoaștem, ne ajută să creăm conexiuni cu cei din jur.

Explorează căile de legătură și din mediul înconjurător – deschide-ți simțurile către copaci, cer, iarbă sau aer în timp ce mergi pe afară. Nu este nevoie să trăiești într-un loc superb – există aspecte ale cartierului tău la care nu ai fost atent? Clădiri, pavaje, parcuri sau eleștee?

Fii atent și la spațiile interioare, precum casa și mediul tău de lucru – au ele o influență asupra spațiului interior al minții și corpului tău? Observă tipare de gânduri și senzații în timp ce pătrunzi în anumite locuri sau le părăsești, și întâlnești anumite persoane. Ce îți spun aceste lucruri?

Siguranța

Multe milioane de oameni au practicat mindfulness-ul de-a lungul multor secole. Simplul fapt că ceva a dăinuit de-a lungul vremii nu înseamnă neapărat și că este un lucru bun, dar practicanții cu experiență spun adesea că se simt mai fericiți, mai buni și mai ușurați decât atunci când au început.

Cercetările științifice indică același lucru: starea de mindfulness aduce mai multă mulțumire, mai multă compasiune, o capacitate mai mare de a trăi bine. Când oamenii care au urmat un program de pregătire fizică afirmă că simt o îmbunătățire a sănătății sau când ești informat de către medic că exercițiul fizic este benefic, crezi ce ți se spune? Ai putea să-ți îngădui aceeași siguranță și pentru mindfulness?

Siguranța nu înseamnă așteptări, care încearcă să ne transporte într-un viitor închipuit. Dacă practici mindfulness-ul așteptând rezultate (sau dacă ești sceptic, așteptând să *nu* dea rezultate), ai părăsit deja momentul, intrând în fantezia a ceea ce crezi sau speri că s-ar putea întâmpla. Prin siguranță înțelegem aici un fel de încredere, să fim dispuși să folosim mărturiile altora drept combustibil pentru propria călătorie – care să ne dea avântul de a urma noi înșine drumul. În timp, odată ce exercițiile vor avea șansa să înflorească, îți poți forma propria opinie dacă mindfulness-ul este sau nu de ajutor.

Sugestie Vorbește cu alte persoane care au început să practice mindfulness-ul. Dacă nu cunoști pe nimeni, și în apropierea ta nu se întâlnește niciun grup pentru antrenament, caută materiale în comunitatea online. Site-uri precum Everyday mindfulness (www.everyday-mindfulness.org) au forumuri unde poți discuta despre exerciții, în timp ce mindful.org oferă o gamă largă de articole despre artă, știință și practicarea mindfulness-ului.

Veselia

Veselia înseamnă să intri mulțumit în contact cu viața, așa cum îți dictează ea. Nu este același lucru cu gândirea pozitivă brută – să încerci să repara lucrurile nutrind gânduri frumoase. Dacă descoperi nemulțumire în sufletul tău, nu trebuie să te prefaci fericit. Pentru a fi vesel nu e nevoie să încerci să fii fericit – înseamnă să-ți deschizi sufletul cu recunoștință.

Ai putea spune: desigur, asta e ușor de făcut când viața pare frumoasă și lucrurile merg cum trebuie, dar cum pot să fiu vesel în mijlocul tristeții și furiei, pierderii și bolii, greutăților și dezamăgirii? Cum să am simțul umorului când observ cum mă grăbesc și opun rezistență, când îmi observ gândurile „negativiste”, durerea mea – toate lucrurile care mă frustrează?

Poate părea greu sau chiar ridicol să fii vesel atunci când lucrurile sunt neplăcute, dar se pare că doar dacă ne îndreptăm în direcția aceasta ne putem elibera de stresul

care vine odată cu provocările și schimbarea. De ce să combinăm o experiență dificilă cu o atitudine de nefericire? S-ar putea să nu avem niciun control asupra experienței, dar avem oarecare control asupra atitudinii noastre față de ea. Încercând cu blândețe să întâmpinăm greutățile cu veselie, noi deținem cheia transformării.

Sugestie Când apar probleme, întreabă-te: „Pot să fiu deschis acestei experiențe dintr-o postură de bună dispoziție?” Observă ce se întâmplă când încerci lucrul acesta. Nu este nevoie să te prefaci că evenimente care provoacă tristețe devin dintr-odată unele pe seama cărora te poți amuza. Simțim în continuare dezamăgirea și furia, dar putem practica și veselia în același timp?

Revenirea

Cei mai mulți dintre noi nu sunt în mod constant curajoși, angajați și echilibrați. Nu simțim întotdeauna compasiune. Câteodată simțim îndoială și detașare, nu siguranță și conexiune. Suntem mai des plictisiți decât curioși, și nu avem chef să cooperăm astăzi. Veseli? Nici gând.

Este în regulă. Nu trebuie să ne străduim să atingem perfecțiunea. Putem să ne permitem să fim cine suntem, acolo unde suntem. Simpla *observare* este în sine un act de cooperare, de compasiune. Este mai mult decât suficient. Lucrul minunat este că, de cum am observat ceea ce se petrece, deja ne-am recăpătat

starea de mindfulness. Când vedem, prin conștientizare, că suntem plictisiți, temători, distrași sau deprimați, nu mai suntem prizonierii acestor lucruri. Acest lucru merită sărbătorit.

Oricum ne-am simți, simplul fapt că știm și suntem dispuși să experimentăm asta face situația gestionabilă. Nu trebuie să ne amăgim, să ne forțăm sau să ne chinuim pentru a ne recăpăta conștientizarea, sau să ne criticăm pentru ne-am rătăcit în afara ei – putem pur și simplu observa. Procesul acesta de a observa, iar și iar, se află chiar în centrul practicii de mindfulness.

Sugestie Conștientizează tiparele de distragere a atenției. Întreabă-te la anumite intervale: „Sunt aici sau în altă parte? Sunt treaz sau inconștient?” Observă efectul pe care-l are întrebarea – te readuce ea în momentul prezent? Dacă te trezești că uiți să întrebi, pune alarma telefonului să sune de câteva ori pe zi sau lipește bilețele prin casă care să-ți reamintească. Fă-le prietenoase mai curând decât intimidante: „Bună – ești acasă acum?”

Ceea ce nu este mindfulness-ul...

Concepțiile greșite asupra stării de mindfulness pot să ne îngreuneze exercițiile. Renunțarea la convingeri precum cele de mai jos ne poate schimba experiența meditației.

Ar trebui să ne golim mintea

Mulți oameni renunță la meditație pentru că nu își pot goli mintea de gânduri. Dar să gândești nu este rău – nu este nicio problemă să ai gânduri, inclusiv atunci când exersezi mindfulness-ul. În cele mai multe exerciții de meditație, oamenii sunt invitați să lase gândurile să le treacă prin minte, fără să le urmeze sau să le respingă. În realitate, încercarea de a scăpa de gânduri pregătește calea spre o luptă cu mintea – gândurile au tendința să nu dispară la comandă. Renunțând la obiectiv, renunțăm și la încordarea care intensifică stresul.

Ar trebui să ne relaxăm

Căutarea calmului ne îndepărtează de momentul prezent, care ar putea sau nu să fie unul calm. Dacă suntem tensionați, plictisiți, furioși sau triști, pur și simplu asa ne simțim, iar starea de mindfulness înseamnă să observăm și să acceptăm asta. Dacă renunțăm să opunem rezistență la ceea ce este aici, poate apărea relaxarea, chiar și în mijlocul experiențelor neplăcute. Dar să încercăm să ne agățăm de situațiile care ne-ar plăcea în loc să fim deschiși către momentul prezent este o cale sigură spre tensiune.

Înseamnă să nu faci nimic, iar asta nu are cum să ajute

Practica mindfulness-ului poate *semăna* cu a nu face nimic, dar antrenându-ne să fim receptivi la realitate, ne

angajăm într-o muncă importantă. Mulți dintre noi au obiceiul stresant de a căuta o altă realitate. Ca să găsim alinare, trebuie să nu ne mai străduim atât de mult. Acțiunea se poate întâmpla, dar trebuie să învățăm și când și cum să *nu* acționăm.

Este o abordare pasivă

Dacă nu opunem rezistență și nu ne străduim, atunci nu ne dăm bătăuți, nu suntem slabi, nereușind să atacăm problemele lumii? Este adevărat că există o mulțime de stres în jur și mare parte din el este cauzat de acțiuni involuntare, de tipare de acțiune obișnuite care se întâmplă din obișnuință. Este nevoie de curaj și energie să fii receptiv la viață și, cufundându-ne în mindfulness, stresul lumii este alinat pe măsură ce învățăm cum să nu-l mai sporim. Prin conștientizare, orice acțiune pe care am lua-o are mai multe șanse să ne aducă alinare.

Este un egocentrism tipul contemplării buricului

Să ne facem timp pentru meditație, mai ales când s-ar putea să fie și alții care depind de noi, este considerat adesea egoism, un lux deloc acceptabil. În realitate, mindfulness-ul este chiar mai important atunci când ne aflăm sub presiune, ceea ce ne poate face să reacționăm impulsiv și neîndemânatic. Cât despre a fi egoiști, antrenamentul este esențial pentru a ne îngriji bine de alții.

Este o evadare din viață

Câteodată, meditația ne este promisă ca o scurtătură spre fericire – o cale de ieșire din problemele vieții. Dar starea de mindfulness înseamnă să ne afundăm în prezent, lucru care adesea poate fi și neplăcut, și dificil. În mod ironic, încercând să ajungem într-un punct de cunoaștere rațională ușoară, am putea nega realitatea, făcând momentul acesta cu atât mai dificil de gestionat. Mindfulness-ul nu este o evadare – este un angajament deplin, din toată inima, față de lume.

Săptămâna 2: exerciții de explorat

- ◆ Săptămâna aceasta, alege una dintre atitudinile pentru mindfulness de mai sus, și încearcă să o observi în ființa ta. Cum se manifestă ea deja în tine? Când și cum este ea exprimată? Folosind drept ghid sugestiile din acest capitol, explorează mai departe deschiderea în fața acestei calități, lăsând-o să se trezească și să se dezvolte în tine. Nu e nevoie să încerci să obții mai mult din ea sau să o faci să progreseze – sarcina ta este să ai pur și simplu grijă de sămânță, să o cultivi fără așteptări.
- ◆ În fiecare săptămână de-a lungul cursului, experimentează alegând o altă atitudine cu care să lucrezi în același mod. Poți la fel de bine să rămâi la una pentru mai mult timp, sau să revii asupra uneia pe care ai exersat-o deja. Ascultă ceea ce simți că este potrivit pentru tine.

- ◆ Alege o altă activitate zilnică pe care o faci în mod normal pe pilot automat (de exemplu să te speli pe dinți, să plimbi câinele, să speli vasele etc.) și exersează să-i conferi mindfulness în fiecare zi din săptămâna aceasta.

Experiența lui Simon

.....

Cooperarea este o mare parte din mindfulness. Este așa de ușor să devii frustrat de ceea ce nu poți schimba, dar există un lucru pe care totuși îl poți schimba, și anume atitudinea ta. Casa noastră dă spre un câmp și există posibilitatea ca în următorii cinci ani să se contruiască acolo case. Nu vreau case la capătul grădinii noastre, așa că ce pot să fac? Sunt trei posibilități: construcțiile se fac și noi ne mutăm, construcțiile se fac și rămânem acolo unde suntem, sau nu se mai construiesc.

De fapt, toate aceste opțiuni sunt în regulă și astfel este mult mai ușor să gestionez procesul de a încerca să previn realizarea construcției într-un mod calm, specific stării de mindfulness, și fără să reacționez. Această atitudine permite acceptarea rezultatului, chiar dacă nu obținem ceea ce ne dorim. Poate că ne putem muta într-un loc și mai frumos și să privim asta ca pe o oportunitate?

Experiența lui Ann

.....

În cadrul cursului de mindfulness pe care l-am urmat, mulți dintre noi ne simțeam prost dacă nu ne făceam exercițiile. Aveam remușcări. Dar apoi am ajuns să realizez că a nu

trebui să te învinovățești face parte din starea de mindfulness. Dacă nu îți faci exercițiile într-o zi nu este un capăt de țară. Într-un fel, asta îți oferă mai mult spațiu pentru a exersa, pentru că nu mai pui atâta presiune pe tine. Așa că apoi am început să recurg la aceeași compasiune și pentru alte lucruri. M-am gândit: De ce pun presiune asupra mea și îmi provoc neliniște?

Încă mă cuprinde neliniștea, dar acum o recunosc, așa că pot să fac ceva în privința asta. Pot să fac un exercițiu de mindfulness sau să mă gândesc: Ți-ai reluat pur și simplu un obicei – nu trebuie să te apuce un acces de nervozitate.

Experiența lui Andy

Observ un sentiment mai profund de conexiune când exerserez mindfulness-ul. Îmi conferă un sentiment de comunitate, o conexiune cu o lume mai largă. Merg regulat la un grup de practică și învățăm unul de la celălalt. Am mers de asemenea și la evenimente legate de mindfulness și văd anumite atitudini pe care le respect cu adevărat, și pe care aș vrea să le văd mai des. Fac progrese în direcția asta.

Experiența lui Catherine

Mi-aduc aminte că am fost foarte iritată în timpul primei meditații pe care am făcut-o la curs pentru că mă simțeam foarte stânjenită. Am vorbit după aceea cu grupul și am recunoscut lucrul acesta. Profesorul mi-a spus: „E în regulă, ai voie să fii nervoasă”, și eu am zis ceva de tipul „Ah! În regulă.”

A fost un lucru cu adevărat puternic pentru că, după aceea, de fiecare dată când mă enervam acasă, pe copii sau pe mine însămi, începeam să-mi zic: Sunt enervată, dar este în regulă; am voie. E o ușurare nemaipomenită să poți gândi așa, cu compasiune. Reduce starea de nervozitate pentru că nu te mai lupți cu tine însăși atât de mult și nu te mai condamni și te învinovățești pentru ceea ce simți.

Înseamnă de fapt să-ți îngădui să fii o ființă umană – să te susții și să fii un bun prieten cu tine însuși. Starea de mindfulness m-a oprit să-mi mă mai învinovățesc într-atât.

SUMAR

- ◆ Anumite calități sunt utile în timp ce urmăm calea spre mindfulness. Așa cum semințele pot da rod când sunt îngrijite, tot așa și aceste calități se pot dezvolta pe măsură ce le cultivăm.
- ◆ Cele zece atitudini ale mindfulness-ului sunt: Curiozitatea, Angajamentul, Curajul, Compasiunea, Echilibrul dintre minte și corp, Cooperarea, Conexiunea, Siguranța, Veselia și Revenirea.
- ◆ Nu trebuie să încerci să obții mai mult din aceste calități, sau să le forțezi să se dezvolte în tine – rolul tău este să ai grijă de sămânță.
- ◆ Există niște concepții greșite, des întâlnite, despre ceea ce este mindfulness-ul (precum golirea minții sau evadarea din lume.) Renunțarea la acestea poate schimba experiența ta asupra meditației.

Partea a doua

.....

CONȘTIENTIZAREA

*„Adevăratul act al descoperirii constă nu în a căuta
noi peisaje, ci în a privi cu alți ochi.”*

MARCEL PROUST



Capitolul 3

Cum învățăm să privim

„Facultatea de a reîntoarce în mod voluntar, iar și iar, o atenție rătăcitoare este însăși sursa judecății, caracterului și voinței... O educație care ar îmbunătăți această facultate ar fi o educație par excellence.”

WILLIAM JAMES

Cum putem începe să vedem lucrurile mai clar? Mai întâi trebuie să învățăm să fim atenți. Pentru că mintea este atât de obișnuită să rătăcească, o modalitate bună de a o antrena este să exersezi să o îndrepti și să o reîndrepti asupra unui obiect precum respirația. De fiecare dată când ne amintim să ne întoarcem atenția către respirație, cu blândețe, ne întărim capacitatea de a fi pe deplin treji.

Mintea umană neîmblânzită este uneori asemuită cu o maimuță beată care a fost mușcată de un scorpion. Într-o încercare haotică de a fugi de durere, maimuța sare din copac în copac, căutând cu disperare alinarea. Nu poate sta locului nici măcar un moment. Agitația mentală se

Întâmplă în cea mai mare parte fără conștientizarea noastră. Până nu alegem să ne controlăm mintea și să observăm cât de greu poate fi acest lucru, sau până nu ne trezim mergând în viteză la bordul unui tren de gânduri nedorite (cum ar fi ruminările neplăcute care însoțesc adesea anxietatea și depresia), am putea să nici nu observăm măcar hurelul constant. Este ca și când totul s-ar întâmpla pe pilot automat.

Pilotul automat are avantajele lui. Mecanismele minții și corpului au evoluat astfel încât să facă față amenințărilor la adresa supraviețuirii, așa că atunci când ne confruntăm cu un incendiu care se apropie sau cu un atacator înarmat, pilotul automat reacționează rapid, fie ferindu-ne din calea pericolului, fie pregătindu-ne să ne apărăm.¹ Când viața ne este pusă în pericol, ne-ar putea fi fatal să ne oprim pentru a lua în considerare opțiunile, așadar este bine că reacțiile noastre automate sunt rapide și non-reflexive.

Trăind în trecut

Cu toate acestea, există și piedici. Gândurile apar în minte în mod spontan, atât pe baza așteptărilor, cât și pe baza a ceea ce se întâmplă *cu adevărat*. Lucrând cu viteză, pilotul automat face scurtături mentale și aprecieri bazate în mod inconștient pe lucrurile învățate înainte, în locul unei aprecieri complete asupra a ceea ce se petrece aici și acum.

Procesul se folosește de ceea ce numim memorie implicită², în care experiențele precedente sunt stocate în

mod inconștient și îndreptate spre acțiuni din prezent. Asta înseamnă că vedem parțial situațiile actuale prin ochii trecutului, proiectându-ne în același timp într-un viitor posibil pe măsură ce ne imaginăm posibile pericole și recompense.

Să spunem că în tinerețe te-a mușcat un câine. Acum că ești adult, de fiecare dată când un câine prietenos se apropie de tine, pot apărea gânduri care-ți spun: *Pericol! Nu te apropia! Animalul asta te poate răni!* Împreună cu senzații de groază, de încordare a mușchilor și de bătaii puternice ale inimii. Aceste gânduri și senzații – să te pregătești să fugi sau să lupți – ți-ar putea salva viața în momente de pericol efectiv, dar în acest caz sunt bazate mai curând pe amintiri decât pe riscul din momentul prezent. Odată, când erai mic și un câine părea mare, ai fost rănit. A fost un singur câine, și totuși acum fugi de toți câinii (sau devii tensionat la vederea lor).

Panica sporește pe măsură ce un câine se apropie gâfâind fericit, iar tu ratezi bucuria de a mângâia o creatură prietenoasă. Întrucât reacția ta are loc pe pilot automat, s-ar putea să nu realizezi niciodată în ce fel sau de ce este distorsionată. Chiar dacă înțelegi din punct de vedere intelectual că ai un comportament ieșit din comun, gândurile și impulsurile puternice ar putea depăși orice capacitate de raționare. Anxietatea bate logica. Câinii trebuie evitați. Temător privind ceea ce s-ar putea întâmpla din nou, trăiești în trecut, proiectându-te într-un viitor închipuit.

În vreme ce pentru unii dintre noi temerile ar fi legate de câini, pentru alții ar putea fi examenele, sau vorbitul

în public, avioanele sau păianjenii. Învățăm din experiențele din trecut și suntem limitați de ele, fiecare în felul nostru, mai ales dacă reacțiile noastre sunt involuntare și dețin controlul.

Înclinația spre negativism

O altă problemă este negativismul.³ Minte și corpul uman au evoluat astfel încât să fie alerte la pericole, și fac asta disproporționat în raport cu riscul. Acest lucru are sens din punct de vedere al supraviețuirii. Dacă suntem neatenți într-o situație periculoasă – o mașină care se apropie de noi, de pildă – asta ar putea însemna capătul drumului pentru noi. Dacă, pe de altă parte, ratăm o experiență plăcută – un răsărit de soare, să mângâiem un câine, să salutăm un prieten – atunci, din punct de vedere al supraviețuirii, nu este cine știe ce. Nu moare nimeni dacă nu are astfel de experiențe. Aceia dintre strămoșii noștri care reperau amenințări serioase la viața lor, cum ar fi un prădător în tufișuri, aveau mai multe șanse să transmită mai departe genele urmașilor. Cei care se opreau să miroasă florile din tufișuri (dar nu vedeau animalul care stătea de pândă acolo) se bucurau de o senzație plăcută de scurtă durată, dar acest lucru putea duce la durere, poate chiar la extincție.

Așa că am evoluat astfel încât să fim receptivi mai degrabă la lucrurile care ne provoacă teamă decât la cele care ne liniștesc, să ne concentrăm mai degrabă asupra problemelor decât asupra bucuriilor, favorizând mai degrabă plăcutul decât neplăcutul. Minte noastră este atrasă spre posibilitatea riscului, deși în cea mai mare

parte a timpului nu există o amenințare iminentă. Vedem o funie și mintea noastră ne spune că e un șarpe. Auzim un foșnet în tufișuri, iar mintea noastră ne spune că e un criminal, nu un șoricel. Mulți dintre noi descoperă că sunt atrași de știri, care ne amintesc de toate lucrurile rele care se întâmplă în lume și ne fac să fim înclinați spre ele.

Înclinația noastră spre negativism ne pregătește pentru supraviețuire, dar nu și pentru fericire – precum buletinele de știri, tindem să oferim spațiu de emisie insuficient tuturor momentelor plăcute și interacțiunilor încurajatoare care au loc în fiecare zi. Pe baza experiențelor neplăcute, atât cele întâmplare de-a lungul istoriei umane, cât și din propria noastră viață, mintea pe pilot automat acționează din perspectiva că nu avem timp pentru dezbateri sau ambiguități când am putea fi în pericol. Ca să ne folosim de exemplul fricii de câini după ce ai fost mușcat, pare mai bine să ratezi o sută de cățeluși fericiți și o sută de drumuri plăcute decât să riști să repeți suferința trecută, sau chiar mai rău.

Nu e de mirare că suntem stresați: mare parte dintre paharele noastre sunt mai mult de jumătate goale. După cum a spus-o un personaj dintr-un roman de Thomas Dixon: „Acum sunt om bătrân. Am avut o mulțime de ne-cazuri, și multe dintre ele încă nu s-au întâmplat.”

Orbul schimbării

Vestea bună despre pilotul automat – și anume că economisește timp și energie – se aplică nu numai când ne

confruntăm cu un pericol, dar și de-a lungul vieții noastre de zi cu zi. Ar fi obositor să fim nevoiți să reînvățăm să ne legăm șireturile în fiecare zi, așa că odată ce-am învățat cum să facem funda, legarea șireturilor devine un proces în mare parte automat. Șofatul, mersul pe jos, mersul pe bicicletă, vorbitul și scrisul, stăpânirea unui instrument muzical sau executarea unui forhand la tenis – odată ce învățăm și exersăm orice îndemânare, ea devine parte din repertoriul nostru de pilot automat. Nu trebuie să ne gândim din greu sau să irosim mult efort pentru o deprindere pe care am exersat-o de o mulțime de ori. Ea devine un obicei.

Reversul acestei eficiențe este că atunci când facem ceva familiar, mintea are tendința să ne zboare. Iar când apare ceva neașteptat, adesea pilotul automat nu reușește să-l identifice – un fenomen cunoscut ca orbul schimbării. În cadrul unui experiment menit să exploreze lucrul acesta, cercetătorii au amenajat un ghișeu administrativ unde oamenii veneau și completau un formular. Când cineva întreba de formular, asistentul se apleca în spatele ghișeului pentru a-l lua. Un alt asistent stătea ascuns sub ghișeu, iar această a doua persoană, care arăta destul de diferit de prima, se ridica apoi și înmâna foaia de hârtie. Cei mai mulți oameni nu observau schimbarea.⁴

Ți s-a întâmplat vreodată să urmezi la volan o rută familiară, cu intenția de a coti pe un drum diferit? Ce se întâmplă de obicei? Mulți oameni relatează că sunt atât de obișnuiți să meargă pe ruta obișnuită, încât le zboară

mintea și ratează virajul pe care plănuiau să-l ia, deși nu-și dezlipiseră ochii de la drum.

Din nou, pilotul automat este atât eroul, cât și personajul negativ – deși se poate să ne fi zburat gândul, probabil că nu am ieșit de pe drum sau nu am lovit o altă mașină: (de obicei) pilotul automat ne ajută să șofăm în siguranță, deși suntem cu mintea în altă parte. În același timp, pentru că șofăm confortabil pe un drum pe care-l cunoaștem bine, ne zboară mintea și ratăm virajul, deși am decis că vrem să mergem undeva nou. Suntem în siguranță, dar suntem blocați într-un obicei vechi. Câteodată, tendința de a reacționa în mod exagerat și a nu observa schimbarea ar putea să nu conteze, sau chiar să nu fie de ajutor, dar dacă mare parte din ce facem se petrece pe pilot automat, cât de departe ne trăim viața adevărată? Dacă trecem prin viață ca niște somnambuli, treziți brusc la viață de percepții adesea greșite asupra amenințărilor, atunci suntem înclinați să ratăm multe dintre bucuriile vieții, să trecem prin stări de stres sporit și fără rost și să fim orbi la unele dintre alegerile veritabile pe care le avem.

Antrenamentul pentru atenție

Așadar, cum putem trăi experiențele cu mai multă acuratețe și mai deplin? Mai întâi, trebuie să învățăm să fim atenți. Este ca și când ai avea un aparat de fotografiat care pare să nu funcționeze – dacă fotografiile pe care le faci cu sufrageria ta sunt neclare, te duci să cumperi mobilier

nou? Sau cercetezi setările aparatului și felul în care îl ții? Aparatul de fotografiat al minții este eficient, și totuși cei mai mulți dintre noi nu știu să-l manevreze cum trebuie. Este de-a dreptul uimitor că petrecem atât de mult timp încercând să schimbăm circumstanțele vieții noastre și atât de puțin explorând felul în care să le percepem cu îndemânare. Rearanjăm în mod constant mobilierul și apoi facem fotografii dezamăgitoare, gândindu-ne doar rareori că ar putea fi o problemă cu lentilele sau cu poziționarea. Nu reușim să vedem că a țopăi din loc în loc ca o maimuță beată ne afectează încadrarea. E o nebunie, și totuși așa ne petrecem cei mai mulți dintre noi viața, în cea mai mare parte a timpului.

Dacă vrem să ne bucurăm de o fericire mai mare, trebuie să găsim o altă cale. Dar cum putem face asta când suntem împotmoliți în obiceiurile noastre înrădăcinate de percepție, poate chiar fără să o știm? *Este* un pic problematic dar, din fericire, este și posibil. Chiar dacă nu ne folosim întotdeauna camera foto a minții cum trebuie, ea are totuși funcțiile de care avem nevoie.

Deși suntem înclinați să revenim la „minteia maimuței”, câteodată atenția noastră se concentrează asupra unei sarcini sau a unui obiect. Sunt momente când ne simțim mai concentrați și mai conectați cu ceea ce se întâmplă – poate când practicăm un sport sau pregătim o masă, sau când pictăm. În aceste momente, adesea când facem ceva ce ne place sau la care simțim că ne pricepem, atenția noastră este centrată în jurul prezentului, și

simțim că suntem pe aceeași lungime de undă cu ceea ce se întâmplă.

Suntem de asemenea capabili, într-o anumită măsură, să ne alegem propria direcție – ca ființe umane, nu trăim în întregime pe pilot automat. S-ar putea să ne împotmolim în obiceiuri dăunătoare propriei persoane, dar avem și o oarecare capacitate de a ne conduce viața. Dacă ne putem folosi de puținele alegeri conștiente pe care le avem pentru a fi atenți, putem extinde acea sferă de alegere conștientă.

Știința atenției specifice mindfulness-ului

Cercetările încep să arate proporțiile neatenției noastre și efectele palpabile ale atenției. Matt Killingsworth, de la Universitatea Harvard din Statele Unite, realizează de ceva vreme un studiu¹, cerându-le oamenilor să răspundă la trei întrebări în momente diferite din zi, și anume: „Cum te simți?”, „Ce faci?” și „Te gândești la ceva în afară de ceea ce faci?” A comparat mai bine de jumătate de milion de rapoarte din partea a 15 000 de persoane în timpul a 22 de activități și a descoperit că mintea le era distrasă în 46% dintre cazuri.

Această rătăcire a minții nu este inofensivă. Killingsworth a descoperit că atunci când sunt distrași, oamenii sunt mult mai puțin fericiți decât atunci când sunt concentrați (de fapt, studiul arată că atenția are o influență mai mare asupra fericirii decât suma de bani câștigată.) Acestă legătură rămâne valabilă și când oamenii fac ceva care nu le place – sunt mai puține șanse să fii fericit când visezi cu

ochii deschiși în timpul unei experiențe neplăcute decât când ești prezent în ceea ce faci, chiar dacă nu îți place.

Deci, ce se întâmplă cu atenția noastră în timpul antrenamentului de mindfulness? Destul de multe, se pare. Multe studii au descoperit că persoanele care meditează pe termen lung se descurcă mai bine la probe menite să testeze atenția, așa cum se întâmplă și cu cei care sunt relativ începători după ce au urmat un curs de mindfulness.² Acest lucru sugerează că atenția este o competență care poate fi deprinsă.

După câteva luni de antrenament pentru mindfulness, oamenii sunt mai conștienți de lucrurile din mediul lor, care altfel ar putea să nu fie observate în mod conștient,³ iar meditatorii cu experiență sunt mai puțin predispuși la orbul schimbării.⁴ Unele beneficii ale acestor exerciții se pot vedea foarte repede – un studiu a descoperit că după doar opt săptămâni de exerciții de mindfulness, participanții la studiu erau mai capabili să fie atenți, iar gândurile le rățăceau mai rar.⁵ Efectele antrenamentului pentru mindfulness pot fi văzute în rețelele neuronale pentru atenție. Atât meditatorii cu experiență, cât și cei relativ începători au prezentat diferențe în regiunile asociate cu atenția, îndeosebi în ceea ce este cunoscut ca rețeaua cerebrală activată implicit (numită așa pentru că devine activă, aparent implicit, atunci când nu mai suntem atenți), comparativ cu persoanele care nu au făcut exerciții de mindfulness. Aceste diferențe sugerează că ei sunt capabili să se concentreze mai eficient.⁶

Nu numai că oamenii care practică mindfulness-ul sunt mai puțin blocați în „modul implicit”, care a fost asociat cu probleme de comportament precum depresia și anxietatea,

dar ei prezintă și mai puțină „rigiditate cognitivă” decât cei care nu o practică. Sunt capabili să fie mai flexibili, să vină cu idei creative și soluții noi atunci când viața le aduce provocări.⁷ Se pare că pe măsură ce practicăm mindfulness-ul, ne putem folosi de atenție pentru a ne croi drum prin viață.

Să fim atenți la respirație

Pentru că mintea este atât de obișnuită să rătăcească, o modalitate bună de a ne antrena atenția este să ne-o concentrăm iar și iar asupra unui obiect de studiu simplu, precum respirația. Respirația este un bun obiect de studiu din mai multe motive. Este întotdeauna la dispoziția noastră – atâta timp cât suntem în viață, respirația există. Nu trebuie să o cumpărăm sau să ne amintim să o luăm cu noi atunci când plecăm de acasă.

Ritmul respirației este esența existenței, simbolizând o abordare a vieții prin mindfulness. Respirația nu încearcă să ajungă undeva – se mișcă doar înăuntru și în afară, angajată cu nonșalanță în procesul uimitor de a ne ține în viață. Așa cum se întâmplă cu majoritatea lucrurilor în viață, nu avem niciun control asupra respirației, deși avem o oarecare influență asupra ei. Respirația are loc în corpul nostru, și concentrându-ne atenția asupra ei ne ajută să ne echilibrăm. Ne coborâm atenția dinspre cap, unde putem fi absorbiți cu ușurință de grijile despre viitor și analizele asupra trecutului. Corpul este un

domeniu al simțurilor momentului prezent, iar respirația se întâmplă întotdeauna acum. Când ne explorăm respirația, ne putem simți propria vitalitate, propriul caracter imediat. Să fim atenți la fluxul respirației poate fi liniștitor, și cu cât ne concentrăm mai mult asupra lui, am putea în mod natural să ne sincronizăm mai mult cu calitățile lui de simplitate și uniformitate. Chiar și când ne simțim împrăștiați atunci când exersăm mindfulness-ul, respirația ne oferă o ancoră de nădejde la care să ne întoarcem, ajutându-ne să ne recăpătăm atenția.

Exercițiu: Mindfulness asupra respirației

Mai jos găsești câteva indicații pentru mindfulness-ul asupra respirației. Este întotdeauna o idee bună să începi cu sesiuni scurte între cinci și cincisprezece minute, pentru a te familiariza cu acest mod de lucru.

1. Găsește un loc unde poți sta comod, poate un scaun cu șezut ferm, unul suficient de jos pentru ca tălpile să fie lipite de podea. Așază-ți mâinile pe coapse, cu palmele în jos. Dacă se poate, susține-ți singur coloana, fără să te sprijini pe spătarul scaunului (în afară de cazul în care știi că ai nevoie de mai mult suport.) Lasă-ți corpul să stea în poziție dreaptă, dar fără să te forțezi sau să stai țeapăn. Lasă-ți capul și gâtul să stea în echilibru pe umerii drepecți, permițând o senzație de deschidere la nivelul pieptului. Poți închide ochii sau sta cu ei deschiși, lăsând poate privirea să alunece în jos, la câțiva metri în fața corpului. Per ansamblu, postura ce trebuie cultivată este una de demnitate

liniștită, întocmai precum un rege sau o regină așezați pe tron. Stând așezați cu demnitate, cultivăm semințele încrederii și veseliei. Creăm un recipient potrivit în care poate avea loc starea de mindfulness. Observă cum te simți acum în această poziție.

2. Acum concentrează-ți atenția asupra respirației. Simte cum intră și iese respirația din corp – acordează-te la ritmul și fluxul ei. Simte textura respirației în stomac și mișcările peretelui abdominal cu fiecare inspirație și expirație. Nu trebuie să tragi aer adânc în piept sau să încerci să controlezi cumva respirația – las-o să-și urmeze cursul. Singura ta sarcină este să o simți și să o urmărești, lăsându-ți mintea să se miște odată cu ea, ca un surfer călare pe un val. Nu te agăța stâns de respirație, urmează-o doar ușor în timp ce intră și iese.
3. În timpul acestui exercițiu, vei observa probabil că atenția îți rătăcește câteodată asupra unui alt obiect. Te vei trezi brusc că te gândești la micul dejun sau la următoarea vacanță sau la motivele pentru care fostul partener te-a părăsit. Sau poate că gândurile îți vor fi distrase de o alarmă de mașină de afară sau de o durere la picior, sau de căutarea semnificației vieții.
4. Poți descoperi că te gândești la *respirație* sau că analizezi beneficiile stării de mindfulness asupra respirației, sau că îți spui în sinea ta că te descurci bine sau rău, te întrebi ce are să se întâmple mai departe, sau că vrei să te oprești. Sau poate că mintea îți va spune că s-a plictisit. Din perspectiva acestui exercițiu nu prea contează unde îți zboară mintea – poți doar să accepți ce s-a întâmplat și să-ți reîntorci cu răbdare și compasiune atenția înapoi către respirație.

5. Nu trebuie să fii dur cu tine sau să vezi distracția ca pe o problemă sau un eșec – de fiecare dată când observi că ți-a zburat mintea, deja ți-ai recăpătat starea de mindfulness. Ai putea să te feliți când observi această rătăcire și să alegi să te reîntorci la respirație. De obicei, este util să-ți cronometrezi sesiunile, întrucât vei avea un lucru mai puțin la care să te gândești. Amintește-ți că intenția nu este să te simți calm sau relaxat sau să încerci să te concentrezi mai bine, sau chiar să încerci să obții ceva din exercițiul acesta. Singura sarcină este să simți și să urmărești fluxul respirației, și să-ți revii cu blândețe atunci când observi că mintea a început să zboare.

Cum lucrăm cu mindfulness-ul asupra respirației

Exercițiile de mindfulness nu sunt întotdeauna ușoare. Acest lucru nu este o problemă: cu cât observăm mai multe dificultăți, cu atât creăm ocazii să lucrăm cu blândețe cu ele. Orice s-ar întâmpla atunci când exersezi, vezi dacă poți cultiva o atitudine de tipul „nicio problemă”. Gânduri alandala? Nicio problemă. Adormi? Nicio problemă. Te dor oasele? Nicio problemă. Ești neliniștit? Nicio problemă. Observând aceste evenimente cu bunăvoință, ne acordăm o distanță care ne ajută să lucrăm cu asta.

Mai jos găsești niște „non-probleme” tipice pe care le sesizează adesea oamenii când încep să exerseze mindfulness-ul asupra respirației, și unele sugestii despre cum să le tratezi.

Gândurile frecvente

Nu contează de câte ori îți zboară mintea. Misiunea noastră atunci când observăm asta este să acceptăm că mintea ne-a zburat (poate cu un zâmbet mental, ca și când am saluta un vechi prieten) și să revenim cu blândețe la respirație. Pe cât posibil, debarasează-te de orice prejudecăți (precum: „dacă îmi zboară mintea, înseamnă că sunt un ratat”). Nu este nevoie să încerci să scapi de gânduri – de obicei această abordare nu face decât să acutizeze un sentiment al strădaniei. Permite-le să fie prezente pe fundal, și de fiecare dată când simți că atenția îți rătăcește spre ele, acceptă asta și apoi revin-o la respirație. Nu uita că de fiecare dată când observi, accepți și revii din starea de reverie, mușchiul mindfulness-ului este întărit.

Emoții/senzații corporale puternice

Observând un atașament pentru senzațiile plăcute și o rezistență la cele neplăcute, începem să ne eliberăm din strânsoarea lor. Atunci când observi că emoții sau senzații ale corpului ți-au distras atenția, acceptă această observație cu o atitudine de bunăvoință și, pe cât posibil, revino la respirație.

Fii blând – dacă o senzație pare să-ți semnaleze că trebuie să faci ceva, cum ar fi să-ți schimbi poziția pentru a avea grijă de corpul tău, poate fi indicat să dai ascultare semnalului și să-ți schimbi poziția. În mod similar, dacă emoțiile și senzațiile par să fie prea copleșitoare, ar putea

fi bine să te oprești o vreme, până ce te simți un pic mai calm, cerând poate ajutorul celor din jur sau al unui medic.

Somnolența/neliniștea

Mulți dintre noi cad pradă inerției și agitației excesive. Dacă adormim în mod frecvent în timpul meditației, acesta ar putea fi un semnal că suntem obosiți și trebuie să ne odihnim mai mult, sau poate că trebuie să exersăm la un moment diferit al zilei, când ne simțim mai înviorați. Dacă alegem să ne continuăm meditația atunci când suntem somnoroși, putem deschide ochii ori ridica privirea, sau, când observăm că ne moleșim, putem să ne repositionăm corpul într-o postură mai dreaptă.

Neliniștea se poate manifesta prin ticuri nervoase, fierbințeală, tensiune și o hiperactivitate mentală, o senzație de iritare și euforie sau un impuls puternic de a te mișca. Poți lăsa aceste trăiri să treacă prin tine fără să le dai ascultare sau să le respingi, în timp ce îți reîntorci atenția cu compasiune înapoi la respirație?

Îndoiala

Nu funcționează/ E inutil/ Îmi pierd timpul/ Ar trebui să fac ceva mai activ/mai productiv/mai util. Acestea sunt doar câteva „gânduri care perturbă practica” și care apar în mod obișnuit. Când apare îndoiala, poți să-ți amintești angajamentul tău și să inviți curiozitatea, permițând acestor gânduri să se deplaseze prin minte fără să le și

crezi în mod automat? Poți face asta pentru moment, acordând semințelor stării de mindfulness timp să înflorească?

Alternative la respirație

Pentru unii oameni, respirația nu este o ancoră stabilă pentru antrenamentul atenției, cel puțin pentru început. Dacă resimți hiperventilație sau atacuri de panică, sau dacă ai avut probleme de respirație în trecut, ar fi mai indicat să începi cu altceva. Să îți concentrezi atenția asupra senzațiilor din picioare (fie când stai jos, fie când mergi) sau mâini poate fi o alternativă la mindfulness-ul asupra respirației.

Săptămâna 3: exerciții de explorat

- ◆ Rezervă-ți puțin timp în fiecare zi pentru mindfulness-ul asupra respirației – poate cinci, zece sau cincisprezece minute (decide cât de mult timp înainte de a începe și respectă-l pe cât posibil.) Vezi dacă poți să faci asta fără să-ți impui țeluri de atins (cum ar fi să devii mai concentrat.) Revino la respirație de fiecare dată când simți că-ți rătăcește mintea.
- ◆ La intervale regulate din zi, pune-ți întrebările folosite de Matt Killingsworth în studiul său: „Cum mă simt? Ce fac? Sunt atent la ceea ce fac?” Ascultă orice răspuns primit și acordă interes efectelor întrebărilor.

- ◆ Observă tiparele de distracție în viața de zi cu zi, și practică mindfulness-ul asupra respirației când îți dai seama că ți-ai pierdut concentrarea. Poate fi util să pui câteva bilețele prin mediul tău, care să-ți atragă atenția – un semn pe frigider, să spunem, care să te invite să faci o pauză înainte de a deschide ușa. Ai putea seta o melodie din oră în oră pe computer care să te invite să încerci câteva respirații conștiente (descarcă una de pe www.mindfulnessdc.org/mindfulclock.html).
- ◆ Folosește-te de întârzieri pe post de ajutor pentru a reveni la starea conștientă. Cozile la cumpărături, staționările în trafic, trenurile întârziate și așteptarea livrărilor acasă sunt ocazii excelente pentru a exersa mindfulness-ul. În timp, s-ar putea chiar să începi să apreciezi aceste întârzieri, în loc să le vezi ca pe un motiv de frustrare.
- ◆ Alege o atitudine diferită pentru mindfulness cu care să lucrezi săptămâna aceasta, urmând îndrumările din capitolul 2.

Experiența lui Simon

Am fost crescut de părinți care spuneau lucruri de tipul:

„Ei bine, trebuia să se întâmple și asta, nu-i așa?” Era o abordare de felul „lumea e împotriva noastră”. Mindfulness-ul a fost un pas important pentru debarasarea de tipul acesta de gândire. Cred că există un mod foarte diferit de a privi lumea – nu trebuie să ne lăsăm pradă dramatismului la fiecare cinci minute.

Pe măsură ce crești, ești programat să procesezi lumea într-un anume fel, iar cheia este să vezi lucrul ăsta. În loc să văd lumea ca pe o junglă în care sunt șerpi și animale sălbatice care îți pot face rău și te pot abate de la calea cea bună, o văd acum mai mult ca pe o potecă fermecătoare prin mijlocul unui câmp. Nu spun că lucrurile nu pot merge prost, dar modul în care reacționez la ele este foarte diferit. În cea mai mare parte a timpului sunt capabil să fiu o persoană mai calmă, mai meditativă.

Este important să trăiești viața într-un mod autentic: ca să simți pe deplin ce înseamnă să trăiești, ceea ce este un privilegiu. Dar odată cu asta vin și greutățile – am descoperit că situații care înainte nici nu m-ar fi afectat pot fi mai intense și mai incomode, ca de pildă asocierea cu oameni insensibili care sunt mai puțin preocupați de impactul pe care-l au asupra altora – dar acum mă îndepărtez pur și simplu de acei oameni când simt nevoia.

Experiența lui Ann

Am mers în Australia cu câteva luni în urmă și erau atâtea de făcut și de văzut. Într-o zi, am mers la the Great Ocean Road. Lumina era numai bună pentru fotografii, și erau turiști peste tot, agitându-se încolo și-ncoace pe un pod din lemn. Așa aș fi fost și eu înainte: m-aș fi aflat în toate punctele bune de observație făcând fotografii și ratând, de fapt, experiența. Obişnuiam să fiu atât de ocupată, încât nu vedeam cu adevărat lucrurile din jurul meu. Eram așa de

grăbită, încât nu simțeam și nu gustam nimic. Treceam pur și simplu la următorul lucru.

Starea de mindfulness m-a ajutat să-mi dau seama că am ratat multe lucruri. Așa că, de data asta, după ce făceam câteva poze, mă așezam pur și simplu pe o bancă care dădea spre o priveliște frumoasă și stăteam acolo zece minute, bucurându-mă de moment. Era ceva atât de frumos de văzut, și nu doar prin lentila aparatului!

Experiența lui Andy

Unde locuim noi erau pe vremuri multe șleauri cu hârtoape adânci, noroioase, în care puteai să te împotmolești. Într-un mod similar, există probabil trei sau patru șleauri foarte mocirloase în care îmi alunecă mintea, și ele tind să fie acolo unde mă trezesc când îmi rătăcesc gândurile. Într-unul din ele îmi fac muștrări de conștiință pentru lucruri din trecut – lucruri pe care le-am spus sau pe care nu le-am făcut cum ar fi trebuit. Un alt șleau mocirlos pe care cobor sunt planurile – prietenii îmi spun cercetașul-șef pentru că întodeauna fac câte un plan. Poate fi un lucru util, dar poate provoca și anxietate. Putem plănuși în învăța din greșelile noastre, dar putem și să ne facem muștrări de conștiință pentru trecut și să fim neliniștiți pentru ceea ce va veni. Numesc asta frumoasa și bestia condiției umane.

Mai am și acum gânduri negative, dar starea de mindfulness îmi permite să fac un pas înapoi, să-mi concentrez din nou atenția și să reacționez cu mai multă bunătate față de mine însumi. În loc să rămân în șleaul acela adânc și

*mocirlos, mă cațăr și scap de acolo. Când observ că îmi ră-
tăcește mintea, spun pur și simplu: „la te uită, iar apare
mintea agitată.”*

*Mindfulness-ul asupra respirației mă ajută să mă li-
niștesc. Am descoperit că am o minte activă, împrăștiată,
căreia îi place să gonească cu 300 de kilometri la oră, și
asta e în regulă. Mintea mea o să alerge în continuare de
colo până colo, dar pot să-mi dau seama când se întâmplă
asta și să mă concentrez iar și iar asupra respirației.*

*Apelez la mindfulness-ul asupra respirației mai ales în
sălile de teatru, care mă mai îngrozesc și acum un pic. Mă
simt oarecum captiv în ele, așa că fac exerciții de mindful-
ness pentru respirație ca să revin cu picioarele pe pământ.
Dar mă liniștesc – îmi ia probabil între cinci și zece
minute.*

Experiența lui Catherine

*Dacă ești prezent în moment, lași să pătrundă mai multă
bucurie – să remarci florile, sau un lucru amuzant spus de
copilul tău, sau apusul. Este nevoie de doar câteva secunde,
dar dacă poți să fii conștient de zece astfel de momente în
fiecare zi, ai parte de mult mai multă recunoștință.*

*Încă mă simt pierdută, simt că mintea mă poartă
altundeva, dar sunt și multe mici momente acum în care
observ. Tocmai mâncasem de prânz și citeam în același
timp pe Kindle-ul meu. Mi-am spus: Ia stai așa, să las eu
asta jos și să observ brânza asta pe care o mănânc. Sunt*

multe momente ca acesta – sunt mai prezentă și apreciativă la adresa lucrurilor.

SUMAR

- ◆ Lucrând cu viteză, în cea mai mare parte a timpului, min-tea este pe pilot automat. O ia pe scurtături și face presu-puneri, îndeosebi bazate pe experiențele din trecut.
- ◆ Antrenându-ne atenția, putem începe să ne îmblânzim mintea și să trăim lucrurile cu mai multă claritate.
- ◆ De fiecare dată când exersăm mindfulness-ul asupra respirației, ne întărim capacitatea de a fi atenți.
- ◆ Orice s-ar întâmpla atunci când exersezi, încearcă să cultivi o atitudine de tipul „nicio problemă”.
- ◆ Cercetările arată scara la care ajunge neatenția noastră și efectele palpabile ale antrenamentului pentru atenție. Suntem distrași în aproape cincizeci la sută din timp și mai puțin fericiți atunci când nu suntem concentrați.
- ◆ Meditatorii pe termen lung se descurcă mai bine la sarcini care necesită atenție, așa cum se întâmplă și cu începătorii după ce au urmat un curs de mindfulness. Efectele antrenamentului în mindfulness pot fi văzute în rețelele neuronale asociate cu atenția.



Capitolul 4

Cum să ne deschidem către spațiu

*„Nu știm cine a descoperit apa, dar suntem convinși
că nu a fost un pește”*

AUTOR NECUNOSCUȚ

Cu ajutorul conștientizării, putem descoperi un mod de a fi care nu este prins în harababura reactivă a gândurilor, senzațiilor și impulsurilor. Dacă ne putem distinge și separa interpretările de experiențe, începem să ne eliberăm de prejudecăți.

Ce observi când practici mindfulness-ul asupra respirației? Mulți oameni descoperă că nu-și pot concentra atenția pe respirație mult timp. Minte este distrasă, iar și iar, spre gânduri, sentimente, sunete, priveliști, mirosuri – orice în afară de respirație. Este tentant să vezi asta ca pe o problemă care va fi soluționată prin practicarea mindfulness-ului – dacă ne antrenăm să ne recăpătăm concentrarea, nu vom fi capabili în curând să ne concentrăm mai ușor? Poate. Dar se mai poate întâmpla și

altceva. Dacă ai descoperit în mindfulness-ul asupra respirației că nu deții complet controlul minții tale, ar fi bine să te întrebi: *Cum știu acest lucru? Cum am realizat că mintea îmi este distrasă? Și cum sunt în stare să mă concentrez la loc?* Pentru a observa că ți-a zburat mintea și pentru a putea să-ți recapeți atenția, trebuie să existe ceva mai presus decât mintea, o perspectivă mai largă care poate observa distracția. Acea perspectivă mai largă este *conștientizarea*.

Văzând cu ajutorul conștientizării

Dacă ar fi să faci un desen în formă de V pe o coală albă de hârtie, ce ți s-ar părea că vezi acolo? Mulți oameni văd o pasăre. Foarte puțini spun că văd cerul, poate și o pasăre care zboară pe cer.¹ Ne concentrăm în mod automat pe *lucruri*, și ratăm spațiul care le conține.

Conștientizarea vede tabloul complet. Cu ajutorul ei, putem cunoaște viața printr-o lentilă mai largă. Din perspectiva limitată a pilotului automat, am putea crede că nu este bine să observăm că ne zboară mintea, dar, în realitate, opusul este adevărat. Faptul că putem vedea înseamnă că ne deschidem spre o mai mare conștientizare.

Este adevărat că în mindfulness-ul respirației ne cultivăm capacitatea de a fi prezenți cu mai multă pace, stabilitate și forță. Dar cu ajutorul conștientizării, putem descoperi un mod de a fi care nu este prins în harababura

Cum să ne deschidem către spațiu

reactivă a gândurilor, senzațiilor și impulsurilor, chiar și atunci când atenția ne este distrasă de ele.

Imaginează-ți o vacă pe un câmp foarte mic, înconjurat de garduri. Cu puțin spațiu la dispoziție, animalul este blocat – nu se poate mișca liber, și probabil se simte împresurat, furios sau speriat. Acum imaginează-ți că se mărește câmpul – gardurile sunt mutate mai în spate, și vaca are mai mult spațiu pentru a umbla. Cel mai probabil, va fi mult mai mulțumită.²

Deschizându-ne către conștientizare, ne extindem câmpul de percepție. Fără a fi nevoiți să încercăm să ne schimbăm mintea, însuși spațiul pe care i-l oferim îi poate aduce ușurare. În loc să fim prinși în gânduri, senzații și reacții, găsim spațiu pentru respira. Putem descoperi un spațiu în care să vedem ce se petrece. Așa cum este mai ușor să ai grijă de vacă în câmpul ei mai spațios, tot așa este mai ușor să facem față minții rătăcitoare în spațiul deschis al conștientizării.

Nu trebuie să încercăm să facem conștientizarea să se întâmple. Ea apare în mod natural din dispoziția noastră de a ne deconecta de la pilotul automat și de a reveni la respirație. Pentru că am luat o decizie de a ne concentra mintea asupra respirației, respirația funcționează ca un far. Suntem chemați înapoi spre el când observăm că ne zboară mintea. De fiecare dată când observăm și ne întoarcem înapoi, o facem în starea de conștientizare.

Observarea tiparelor

Din această perspectivă, putem începe să vedem tiparele, să ne familiarizăm cu orice tinde să apară. Ce vedem de obicei? Cei mai mulți oameni relatează că observă gânduri și senzații.

Gândurile

Când practică meditația, mulți oameni observă o mulțime de gânduri. Capacitatea de gândire este foarte utilă: ne permite să reflectăm asupra trecutului și să ne facem planuri de viitor. Faptul că gândim în acest mod pare să ne facă unici ca specie, și multe dintre marile realizări ale umanității au izvorât din acest lucru.

Dar după cum am văzut, gândul nu este întotdeauna o oglindire exactă a evenimentelor: putem interpreta greșit situații și gândi lucruri care nu sunt adevărate. În tendințele negativiste, gândurile pot interpreta (greșit) viața într-o manieră sumbră: *De ce i-am spus prostia aia lui X? Acum nu va mai fi prietenul meu, și va spune tuturor cât sunt de groaznic.* Când credem automat ceea ce gândim, asta ne afectează dispoziția și comportamentul. Experiența noastră de viață este distorsionată.

Cum gândurile sunt noțiuni abstracte, ne poartă într-un mod conceptual de procesare – mai departe cu un pas de experiența senzorială directă. Când suntem absorbiți de un concept, poate fi ca și când nici nu am fi prezenți cu adevărat. Suntem distrași, absorbiți de mintea noastră.

Gândirea poate fi un lucru minunat, dar când este mai curând stăpân decât servitor, ne poate provoca necazuri, ademenindu-ne departe de experiența directă. De fiecare dată când observăm gânduri în practica noastră, ne eliberăm pe noi înșine de tirania gândurilor. Este o diferență ca de la cer la pământ între a gândi: „Sunt prost” și „Îmi observ gândul că sunt prost”. Descoperim că este posibil să relaționăm cu gândurile noastre, nu doar să relaționăm din prisma lor.

Este foarte posibil ca gândurile să apară în continuare pe măsură ce exersăm, și nu trebuie să încercăm să le oprim. Observându-le fără judecată, începem să vedem cum ne distrag ele atenția. Lăsând gândurile să fie așa cum sunt, și revenind la respirație, slăbim treptat atașamentul nostru pentru gândire.

Fără să le urmărim sau să le respingem în timp ce trec prin spațiul minții noastre, putem vedea mai limpede faptul că „gândurile nu sunt realități”. Sunt doar gânduri, un aspect al ființei noastre și nu ființa noastră în întregime. Putem cunoaște lumea într-un fel care include conceptul, dar este mai mare ca el. Această realizare poate fi profund eliberatoare. Dacă nu suntem una cu gândurile noastre, atunci nu trebuie să reacționăm doar pe baza gândurilor, care pot sau nu să fie adevărate.

Simțurile

În mindfulness-ul respirației, suntem atenți la *percepția unui simț*: senzația respirației în corp. Pe măsură ce

exersăm, este posibil să descoperim că mintea rătăcește spre alte experiențe senzoriale. Ar putea fi senzații de presiune, încordare, de deschidere sau căldură undeva în corp (spre exemplu), sau poate că suntem atrași spre percepții externe, precum priveliști sau sunete.

Senzațiile pot exercita o forță puternică de distragere a atenției, îndeosebi atunci când sunt neplăcute. O durere a spatelui ne poate hipnotiza mintea – disconfortul ne stăpânește și ne absoarbe. Pe lângă durerea puternică, este posibil să observăm de asemenea reacții automate la acea senzație – spasme la nivelul spatelui sau în alte regiuni ale corpului, pe măsură ce reacționăm la durere, concentrându-ne asupra ei sau fugind de ea.

Să zicem că în timp ce practicăm mindfulness-ul respirației, auzim cum latră câinele vecinului. Simțim cum ni se încordează plexul solar, sau cum ni se încheștează maxilarul. Ne vin gânduri în minte, precum: Animalul ăla nu tace niciodată! Mi-aș dori să facă ceva în privința lui – sunt tare nepăsători. Încordarea și încheștarea sporesc, alăturându-li-se, poate, o senzație de presiune la nivelul tâmpelor.

În practica mindfulness, nu trebuie să încercăm să oprim nimic din toate acestea. Putem observa cum suntem atrași dinspre lucrul asupra căruia am ales să ne concentrăm atenția, precum respirația, spre gânduri și senzații. Putem fi conștienți de reacțiile automate care apar în minte și corp, lăsându-le să se petreacă pe fundal.

În mindfulness-ul respirației, când descoperim că gânduri sau senzații ne-au atras atenția, invitația obișnuită rămâne valabilă – să acceptăm rătăcirea minții, și să o escortăm cu delicatețe înapoi către respirație. Gândurile și senzațiile pot continua, dar putem exersa să le permitem să fie pe fundal, văzându-le din spațiul conștientizării, în loc să fim prizonierii lor.

Lucrul cu emoțiile

În meditație, observăm adesea emoții. Se pot dezlănțui furtuni interne, iar atenția ne este distrasă spre sentimente de tristețe, teamă sau furie. Trăim de asemenea și sentimente plăcute – fericire, bucurie sau mulțumire.

Emoțiile sunt resimțite în corp – o greutate sau o furnicătură în plexul solar, un freamăt în stomac, o presiune la nivelul nasului sau o căldură ori deschidere în dreptul inimii. De obicei gândurile își fac și ele apariția, clasificând senzația. Simțim o cădere în piept și impulsul de a ne retrage, iar gândul apare: *Sunt trist*.

Pot apărea și alte gânduri: *Nu ar trebui să fiu trist; de ce sunt trist? Sunt trist pentru că partenera mea m-a părăsit – aș face bine să merg să-mi caut alta*. Pe lângă această senzație, ar putea fi și un impuls de a reacționa – crește furia (ca o energie în piept, de pildă) și simțim un impuls de a ataca. Precum gândurile, emoțiile sunt adesea mâinate de experiențele trecute. Amintirile implicite ale situațiilor trecute, poate familiare, par să influențeze ce anume simțim: furie, tristețe, teamă sau dispreț.

Întocmai precum alte gânduri și alte senzații, emoțiile apar fie că vrem sau nu. În practica mindfulness, observăm aceste sentimente și gânduri care le însoțesc. Dacă ni se pare că ne ajută, am putea să ne spunem *Ah, greutate în plexul solar – eu numesc asta tristețe*. Procedând astfel, observăm (și etichetăm) experiența noastră, în loc să ne identificăm în mod automat cu ea.

Cum ne ajută conștientizarea în stările proaste de spirit și în anxietate

Dacă tindem să avem o gândire negativistă, suntem mai predispuși să credem că lucrurile au scăpat de sub control: că noi suntem incapabili și că ceilalți sunt ostili.¹ Văzând amenințări de jur-împrejur, mintea pe pilot automat poate spirala într-un ciclu de gânduri îngrijorătoare care se perpetuează singure, mergând în cerc la nesfârșit, blocate în starea de alertă maximă.

Cu cât lucrul acesta se întâmplă mai des, cu atât este mai consolidată gândirea negativă și cu atât ne împinge mai ușor spre ruminăție și reacție – ne creăm singuri o rutină a fricii. Acest lucru poate duce la depresie, anxietate și alte afecțiuni comportamentale², care au șanse din ce în ce mai mari să apară cu fiecare criză care se repetă.³

Tiparele de gândire și senzație involuntară devin adânc înrădăcinate în decursul vieții noastre și de-a lungul vieții strămoșilor noștri – nu putem decide pur și simplu să nu le avem. De aceea tentativele naive de gândire pozitivă s-ar putea să nu ajute întotdeauna: ne pomenim negând sau opunând rezistență realității experiențelor.

Atunci când descoperim o conștientizare care nu este blocată pe pilot automat, putem vedea gândurile și senzațiile așa cum sunt ele în realitate – reacții automate care ar putea sau nu să oglindească cu acuratețe o situație. În practica mindfulness, observăm tendința noastră de a fi blocați pe pilot automat și ne detașăm cu blândețe. Începtăm să mai întreținem tiparele habituale.

Oamenii predispuși la depresie și anxietate pot cădea pradă negativismului, iar mindfulness-ul pare să fie de ajutor. Studiile arată că practicarea mindfulness-ului are mai multe șanse să ajute la alinarea sau reglarea proastei dispoziții și a anxietății decât ruminația și strategiile de reprimare. După antrenamentul în mindfulness, oamenii stau mai puțin pe gânduri și sunt mai capabili să vadă lucrurile dintr-o stare de conștientizare.⁴

Sunt mai puțin înclinați să se împotmolească în negativism⁵ și nu mai cad pradă atât de mult tiparelor rigide de gândire.⁶ Asta nu înseamnă că gândurile și senzațiile dificile nu mai apar, ci că înțepătura lor poate fi diminuată prin recunoașterea tiparelor.

În cadrul unui studiu, persoane cu teamă de păianjeni au fost invitate să se apropie de o tarantulă vie și să încerce să o atingă.⁷ Participanții au fost împărțiți în grupuri și li s-au dat instrucțiuni despre cum să își controleze teama, precum să își spună în sinea lor că păianjenul nu avea să le facă rău, sau să încerce să-și distragă atenția de la ceea ce făceau. Grupurile au fost evaluate în funcție de cât de mult s-au apropiat de păianjen, cât de tulburați au fost și cât de mult le-au transpirat palmele. Oamenii care s-au descurcat mai bine nu au făcut parte din grupul celor care

au încercat să se liniștească singuri sau din al celor care au încercat să-și distragă atenția, ci din cel în care li s-a cerut să observe și să-și accepte teama spunând, pe când se apropiau, ceva de tipul: „Sunt neliniștit și înspăimântat de păianjenul urât, îngrozitor.” Deschizându-se prin conștientizare spre ceea ce se întâmpla cu adevărat, au fost mai capabili să facă față unei situații înfricoșătoare.

Golirea bărcii

Filosoful chinez din Antichitate Chuang Tzu ne oferă o analogie utilă.³ Dacă ne-am afla pe un râu și o barcă goală s-ar ciocni de barca noastră, probabil că am împinge-o pur și simplu mai încolo. Dar dacă s-ar afla cineva în cealaltă barcă, am putea începe să ne simțim supărați că ne-a fost lovită barca. Am putea chiar să ne înfuriem, să țipăm la persoana care nu a cârmit barca din calea noastră.

Când subscriem la interpretări obișnuite de gândire și senzație, este ca și când am pune pe cineva în barca goală. Când resimțim aceleași gânduri și senzații fără să le cădem pradă, golim barca. Ar putea totuși să se producă o ciocnire, dar probabil că nu vom fi la fel de supărați în privința asta.

Dacă ne putem separa interpretările de experiențe, începem să ne eliberăm de predispoziții. Dacă apare o situație neplăcută, o putem trata oare ca pe o informație, fără să ne sporim disconfortul prin ruminație și împotrivire? Nu trebuie să ne debarasăm de interpretări, dar ne putem

da seama când le facem și le putem vedea drept ceea ce sunt – opinii pe care le adăugăm la evenimente obișnuite.

Cum sunt oamenii de pe aici?

Există o poveste despre o bătrână înțeleaptă care stătea la poarta unui sat. Un călător a ajuns la poartă și, întrebindu-se dacă avea să stea, a cerut părerea bătrânei înțelepte. „Cum sunt locuitorii de pe aici? Sunt prietenoși sau ostili? O să mă facă să mă simt bine-venit?” a întrebat el.

„Cum erau oamenii din ultimul loc în care ai stat?” a întrebat femeia. Drumetul a pufnit batjocoritor: „Vai, erau o adunătură oribilă – nenorociți și proști.” Bătrâna înțeleaptă a zâmbit și i-a răspuns: „Cred că o să descoperi că oamenii de aici sunt cam tot așa.”

Tindem să vedem lumea nu așa cum este ea, ci cum suntem *noi*. Observând lucrurile dintr-o poziție de conștientizare binevoitoare, putem observa mai clar tiparele noastre obișnuite de percepție. Începem să vedem că gândurile sunt doar gânduri, senzațiile doar senzații, priveliștile doar priveliști și sunetele doar sunete. Putem alege să le folosim drept bază pentru interpretare sau ne putem decide să le experimentăm ca fenomene interesante care își fac apariția în minte și corp.

Oricum ar fi, observând tiparele noastre și ajungând să le cunoaștem, ne descălcim din legătura automatismului. De obicei, acesta este un proces gradual. Avem nevoie de

mementouri care să ne ajute iar și iar să ne recăpătăm conștientizarea. Aceste mementouri care ne trezesc fac parte din practica mindfulness: în timp, pe măsură ce ne antrenăm, putem progresa dintr-o poziție a obiceiurilor involuntare într-una în care vedem cu claritate. Putem permite acestei schimbări să aibă loc cu blândețe – respirație cu respirație.

Exercițiu: Un moment de respiro

Acest exercițiu pentru momentul de respiro în trei pași¹ ne poate ajuta să ajungem la conștientizare, oriunde ne-am afla. Îl putem folosi la orice moment al zilei, și ne poate ajuta în mod deosebit atunci când ne simțim stresați, cel mai adesea ca un semnal care anunță mintea pe pilot automat să se apuce de lucru, și suntem mai predispuși să fim împinși spre reacții care au loc din obișnuință. Este de preferat să nu vedem acest lucru ca pe un exercițiu de relaxare, întrucât asta creează așteptări. Scopul este să aducem conștientizarea către ceea ce se întâmplă acum, în minte și corp.

Pasul întâi: Acceptă

Așază-te într-o poziție demnă, ca și când ai începe o sesiune de mindfulness al respirației. Observă ce gânduri apar – ce-ți trece prin minte? Apar gândurile apăsătoare și încărcate acum, sau mai ușoare, ca și când ți-ar trece fluturând prin minte? Gândurile au loc rapid sau încet; sunt multe, mai puține sau deloc? Recunoscând prezența acestor gânduri, ai putea să-ți spui în sinea ta: „Ah, asta se petrece în mintea mea în momentul acesta.”

Cum să ne deschidem către spațiu

Să ne concentrăm atenția acum pe emoții – sunt bucuria, tristețea, teama sau furia prezente? Care sunt senzațiile efective? În ce parte a corpului le resimți? Se schimbă de la un moment la altul? Cresc sau scad în intensitate? Nu este nevoie să încerci să schimbi ceea ce simți – dă-ți voie să trăiești experiența.

Acum, întoarce-ți atenția către celelalte senzații ale corpului. Poate resimți durere, sau neliniște, ori furnicături în interiorul tău? Unde simți aceste senzații? Fii interesat de ceea ce descoperi, renunțând, pentru moment, să faci evaluări.

Pasul doi: Adună-te

Lasă gândurile și senzațiile să cadă pe fundal și concentrează-ți atenția asupra respirației din abdomen. Odihnește-ți atenția pe ritmul respirației – simte cum se extinde și coboară abdomenul pe măsură ce respirația circulă înăuntru și înafară. Când descoperi că mintea ți-a rătăcit spre gânduri sau alte senzații, lasă-le în voia lor și revino încet către respirație.

Pasul trei: Extinde-te

Deschide-ți conștientizarea către întreaga minte și întregul corp. Lasă gândurile și senzațiile să fie resimțite așa cum sunt, fără să fii nevoit să te identifici cu ele, să le schimbi sau să le respingi. Lasă-le pur și simplu să fie cunoscute cu curiozitate și compasiune.

Săptămâna 4: Exerciții de explorat

- ◆ Practică exercițiul momentului de respiro de câteva ori pe zi, timp de câteva minute. Ai putea să-ți setezi o alarmă care să-ți amintească.

- ◆ Continuă să lucrezi cu mindfulness-ul respirației, arătând un interes deosebit felului în care îți rățăcește mintea. Observă tiparele – există anumite tipuri de gânduri sau senzații spre care mintea este atrasă mai des?
- ◆ Observă un moment plăcut în fiecare zi și conștientizează gândurile și senzațiile care îl însoțesc. Notarea evenimentelor, gândurilor și senzațiilor te poate ajuta să le vezi din perspectiva observatorului. Ce se întâmplă când observi în acest fel evenimente plăcute?
- ◆ De asemenea, conștientizează un moment neplăcut în fiecare zi. Ce gânduri și senzații apar în legătură cu acesta? Are vreun efect asupra felului în care trăiești evenimentele faptul că îți observi gândurile și senzațiile? Dacă da, care?
- ◆ Arată interes pentru interpretările tale. Când emiți o judecată, mai ales dacă ești grăbit sau te simți stresat, ar fi bine să te oprești pentru niște mindfulness al respirației, sau să-ți acorzi o clipă de răgaz. Întreabă-te: *Este interpretarea pe care mi-o fac bazată pe ceea ce se petrece cu adevărat?* Observă ce răspuns primești: fii atent și la răspunsuri.
- ◆ Alege o atitudine de mindfulness cu care să lucrezi săptămâna aceasta, urmând îndrumările din capitolul 2.

Experiența lui Simon

Pentru mine, un moment în care mi s-a aprins becuțelul a fost când am realizat că există un moment în spațiu între

Cum să ne deschidem către spațiu

un eveniment extern și felul în care reacționezi la el. Chiar poți să ai un oarecare impact și control asupra acelei reacții – dacă poți să conștientizezi primul gând care apare. Poți începe să incorporezi conștientizarea între ceea ce s-a întâmplat în plan extern și felul în care reacționezi în interior. Apoi îți poți schimba întreaga percepție.

Mindfulness-ul creează un fel de buclă de sistem informațional care îți spune ce simți în legătură cu o situație, reperând poate un pic de furie pe ici, un pic de tensiune pe colo. E ca și când ai avea o lupă în interior.

Experiența lui Ann

Practica mi-a schimbat încet-încet modul de a gândi. Mi-a dat timp și spațiu, precum și o imagine de ansamblu. Nu mi-am mai oferit până acum lucrul acesta pentru că trebuia întotdeauna să trec la sarcina următoare, sau pentru că eram prea obosită. Sunt destul de impulsivă când spun: „O să fac una sau alta”, dar acum am mai mult curaj să le spun „nu” oamenilor. Învăț să mă opresc și să privesc lucrurile dintr-o perspectivă mai largă, întrebându-mă poate: „Pot să fac asta, sau vreau să fac asta, sau are să ajute?”

Experiența lui Andy

Adesea, când te simți deprimat sau anxios, nu numai conținutul a ceea ce se întâmplă menține depresia și anxietatea, ci și procesul. Este ca și când ai avea o mașină de spălat stricată: problema nu este ceea ce bagi în ea, ci faptul că mașina trebuie reparată. Mindfulness-ul este o oportunitate

să faci un pas înapoi și să privești procesele din viață, și felul în care le percepem cu adevărat în interior, în loc să privim întotdeauna în afară.

Unii oameni cred că meditația are să fie o stare perfectă de pace interioară, cu o minte limpede precum cerul senin. Ei bine, pe cerul meu trec o mulțime de nori. Dar contează să reușești să te rupi de ei, și de mintea încărcată. Înseamnă și să-ți îngădui ție însuși să ai o minte încărcată – fiind binevoitor cu tine însuși.

Experiența lui Catherine

Dacă reușești să fii conștient de modul în care gândești, poți să faci un pas înapoi. Îți permite un moment de repaus. Dacă observi că simți o anumită emoție, atunci ea nu te mai afectează la fel de mult; într-un fel, ești cu un pas mai departe de ea. S-ar putea să te simți în parte foarte furios, dar o altă latură a ta este conștientă, și poți să spui: „Am să mă duc să mă calmez.” Dacă observi tipare, poți schimba lucrurile.

Dacă vrei mult să mănânci un baton de ciocolată și spui: „Mă gândesc că vreau cu adevărat un baton de ciocolată”, conștientizezi că ăsta este doar un gând. Nu este un adevăr; nu înseamnă că trebuie neapărat să o mănânci. Asta îți oferă puțină distanță. Se poate să mănânci totuși ciocolata, dar după ce faci asta de zece ori, s-ar putea să nu o mai mănânci. Am învățat, prin practică, că nu trebuie să mă identific cu gândurile din capul meu – ele sunt pur și

simplu acolo, și este alegerea mea dacă le dau sau nu ascultare.

SUMAR

- ◆ Conștientizarea este un mod de a vedea lucrurile care nu este influențat de gânduri și senzații. Prin conștientizare, putem începe să observăm tiparele minții pe pilot automat.
- ◆ De fiecare dată când observăm gânduri în exercițiile noastre, ne eliberăm pe noi înșine de tirania gândirii.
- ◆ Prin practica mindfulness, putem încerca să separăm cu blândețe experiența de interpretare. Facem acest lucru prin simpla observare a senzațiilor și a gândurilor care apar odată cu ele. Asta începe să ne elibereze de prejudecăți.
- ◆ Studiile arată că practicarea mindfulness-ului are mai multe șanse de a diminua și a regla dispozițiile proaste și anxietatea decât ruminarea și strategiile de reprimare.
- ◆ Exercițiul momentului de respiro în trei pași ne poate ajuta să devenim conștienți, oriunde ne-am afla. Se poate să ajute îndeosebi în momente de stres, când suntem mai predispuși să cădem pradă reacțiilor automate.

Partea a treia

FIIND ALĂTURI DE...

„Paradoxul curios este că atunci când mă accept pe mine așa cum sunt, mă schimb. Nu ne putem îndepărta de ceea ce suntem, până nu acceptăm pe deplin ceea ce suntem. Atunci, schimbarea pare să vină aproape pe nesimțite.”

CARL ROGERS



Capitolul 5

Cum să rămânem întrupați

„Mare parte din nebunia lumii se trage din incapacitatea oamenilor de a ști ce să facă în privința sentimentelor lor.”

JACK KORNFELD

Dacă vrem să nu fim atrași în reacții automate, trebuie să ne exersăm abilitatea de a rămâne prezenți, nu doar la nivel cognitiv, ci lucrând cu întregul corp. Aducând mintea și corpul împreună, creăm posibilitatea adevăratei vindecări (cu sensul de: „deplinătate”).

I-auzi! Bubuie tunul

Un actor șomer primește în sfârșit un rol cu replici. Are numai una în piesă: când aude semnalul pentru el, o pocnitură puternică din culise, trebuie să ducă mâna la ureche, să ridice privirea și să spună: „I-auzi! Bubuie tunul.” Regizorul spectacolului spune că rolul este atât de simplu, încât actorul nu trebuie să ia parte la repetiții. Cu toate

acestea, realizând că aceasta ar putea fi marea lui șansă, el își repetă replica la nesfârșit.

În timp ce-și face baie, în timp ce merge pe stradă sau cu autobuzul, actorul repetă la nesfârșit în sinea lui: „I-auzi! Bubuie tunul”, hotărât să-și spună replica cum trebuie. Sosește noaptea premierei, iar el stă în culise, înainte de scena lui, declamându-și încă replica, agitat. În sfârșit, marele lui moment sosește. Exact la semnalul potrivit, aude bubuitura enormă, exact în spatele lui. Sărind îngrozit, tipă: „O, Doamne, ce mama mă-sii a fost asta?”¹

Luptă sau fugi

Mecanismul de luptă sau fugi este activat când apar posibile amenințări, și nu poate fi oprit doar gândindu-ne la asta sau imaginându-ne cum ar *trebui* să reacționăm. Când se întâmplă asta, stresul declanșează reacții automate în corp – sunt eliberați hormoni precum adrenalina și cortizolul, mușchii se încordează pregătiți de acțiune, inima bate mai tare și tensiunea arterială crește. Devenim hipervigilenți, pregătiți să atacăm, să ne ascundem sau să fugim.

Toate acestea se întâmplă fără alegerea noastră conștientă – pregătit de evoluție, corpul nostru simte pericolul și reacționează imediat, în mod urgent și involuntar. Când vine vorba despre stres, reacționăm ca niște animale în pericol.

Prezența la repetiții se poate să nu fi prevenit șocul pe care l-a avut actorul la auzul tunului din prima noapte de spectacol, dar alegând să repete experiența iar și iar (în

Cum să rămânem întrupați

loc să și-o imagineze doar), este posibil să se fi obișnuit cu senzațiile pe care le producea. Acest lucru i-ar fi putut oferi prezența de spirit necesară pentru a-și spune replica conform planului.

Când rămânem nemișcați și ne urmărim respirația, alegând să nu dăm ascultare îndemnurilor puternice dictate de gânduri și senzații, repetăm cum să fim prezenți. Deși este posibil să simțim impulsul de a rezista la ceea ce se întâmplă, sau să încercăm să găsim soluții, ne antrenăm pentru a nu ne lăsa răsturnați de fiecare rafală de vânt. Urmărim ceea ce se întâmplă și ne rupem ușor de energiile puternice care ne constrâng. Pe măsură ce exersăm din ce în ce mai mult, lucrând cu senzațiile efective ale corpului, căpătăm treptat stabilitate.

Exercițiu: Explorarea corpului

Explorarea corpului ne pregătește pentru o conexiune competentă cu forma fizică. Fiind atenți la diferitele părți ale corpului pe rând – simțind orice se întâmplă să simțim în ele – ajungem să le cunoaștem experiența și să fim prezenți în ea în momentul în care apare. Ne acordăm la „simțul percepției”, detașați de gândurile care ne seduc atenția.

Mai jos sunt câteva îndrumări pentru practicarea unei explorări a corpului. Întreaga sesiune poate dura între trei și patruzeci și cinci de minute, deși în jur de douăzeci de minute sunt probabil suficiente pentru început.

Cel mai bine este ca la început să practicăm explorarea corpului folosindu-ne de îndrumările audio, în loc să ne îndrumăm

singuri, ceea ce ne distrage atenția de la experiență și ne face să ne gândim și să vorbim în sinea noastră.

1. Găsește un loc liniștit unde să te poți întinde comod pe jos, poate pe un covoraș yoga sau pe un covor de pe podea; învelește-te cu o pătură dacă vrei. Închide ochii dacă așa te simți bine.
2. Observă modul în care corpul îți este susținut de podea. Îngăduie-ți să simți suportul acesta, conștientizând senzațiile corpului la contactul cu covorașul pe care stai întins.
3. Stabilește-ți o intenție pentru această practică. Ține minte că scopul nu este relaxarea și nici măcar să „ajungi” la mindfulness. Îți oferi spațiu și timp care să-ți aducă mintea în corp – să observi ceea ce se întâmplă și să-ți escortezi ușor atenția înapoi atunci când rătăcește.
4. Petrece câteva momente în mindfulness-ul respirației.
5. Direcționându-ți atenția către picioare, permite senzațiilor de la nivelul lor să fie simțite, întocmai pe când se întâmplă în acest moment. Acestea ar putea include furnicături, pulsații, mâncărimi, senzații de căldură, de rece sau altceva: simte orice își face apariția, fără să mai încerci să schimbi ceva.

Observă unde anume simți senzațiile la nivelul picioarelor – la degete, în căputa piciorului, în talpă, în călcâi? Dacă nu există nicio senzație în nicio parte a piciorului, cum este? Ține minte că nu există senzații potrivite sau nepotrivite de experimentat – scopul este să simți pur și simplu ceea ce simți.
6. Când observi că atenția începe să-ți rătăcească, așa cum se va întâmpla probabil de multe ori, urmărește cu interes unde anume ți-a zburat mintea, și revino la senzațiile din

picioare. Observă orice păreri ar apărea și, pe cât posibil, lasă-le să rămână pe fundalul conștientizării – alături de gânduri, sunete sau senzații care vin din alte părți ale corpului.

7. Experimentează cu respirația, simțind cum pătrunde în picioare atunci când inspiri și cum se retrage din ele atunci când expiri, sincronizând-o cu ritmul efectiv al respirației din partea de sus a corpului.

Mută-ți atenția acum către glezne și partea de jos a picioarelor. Observă ce se întâmplă în mușchi, în carne și în oase. Poți să experimentezi cu inspirația și expirația în partea de jos a picioarelor – fiind curios la ceea ce se petrece când exersezi asta?

Acum indu o conștientizare calduroasă, cu inima deschisă, în senzațiile de la nivelul genunchilor și din partea superioară a picioarelor. Continuă se exersezi recăpătarea atenției și inspirația și expirația din zonele alese. Interesează-te de orice schimbare în senzație – ceea ce simți rămâne la fel sau își schimbă intensitatea sau calitatea, poate foarte subtil?

8. Treptat, cu grijă și blândețe, lasă-ți atenția să călătorească prin restul corpului – regiunea pelviană și șezut, spate și umeri, brațe și mâini, abdomen, părțile laterale și piept, gât și cap, resimțind-o pe fiecare cu o conștientizare binevoitoare.
9. În timp ce exersezi, observă tiparele încercărilor tale de a te agăța de senzații, de a le ignora sau a le îndepărta. Lasă-ți gândurile pe fundal, fără să subscrii la ele sau să le respingi. Întoarce-te la senzațiile corpului atunci când simți că-ți fuge atenția.
10. În încheierea exercițiului, petrece puțin timp deschizându-te senzațiilor din întregul corp, lăsându-le să fie resimțite așa

cum sunt, cu interes. Ar trebui să exersezi să ai un simț al respirației cu întregul corp, sincronizându-l cu ritmul respirației propriu-zise, pe măsură ce pătrunde și iese din corp.

Sugestii pentru explorarea corpului

- ◆ **Acceptă orice ar apărea** Nu există senzații potrivite sau nepotrivite atunci când practici explorarea corpului sau orice alt exercițiu de mindfulness. Orice ai observa este valabil, pentru că este ceea ce se întâmplă. Fie că observi gânduri care spun că nu faci asta cum trebuie sau că îți vine să adormi, sau resimți tensiune ori disconfort, sau îți zboară mintea, simți plictiseală, iritare ori amorțeală, toate acestea sunt observații bune. Scopul este să știi și să fii prezent pentru ceea ce se petrece în loc să judeci sau să încerci să schimbi ceva.
- ◆ **Fii interesat și prietenos** Pe cât posibil, adaugă compasiune și curiozitate în exercițiul tău. Mulți dintre noi și-ar dori să aibă un corp diferit, sau să nu se simtă incomod sau închistați în corpul lor. Pe cât posibil, creează o legătură cu realitatea experienței corporale din momentul prezent – chiar dacă nu te simți bine – conștient că îți oferi grija ta corpului tău pur și simplu ocupându-te de el. Deocamdată, renunță să mai încerci să mai schimbi ceva.
- ◆ **Nu este nevoie să te relaxezi** Explorarea corpului nu este un exercițiu de relaxare. Privindu-l ca pe o relaxare, creăm așteptări despre cum ar trebui să fie experiența.

Dacă relaxarea se întâmplă, este în regulă, dar același lucru este valabil și pentru frustrare, agitație sau disconfort. Poți oferi compasiune tuturor experiențelor pe măsură ce și apar?

- ◆ **Nu te strădui** Singurul lucru pe care încercăm să-l obținem aici este conștientizarea a ceea ce se întâmplă acum. Dacă apar și alte beneficii, vor apărea cel mai probabil la timpul lor, ca produse auxiliare, nu ca rezultat al strădaniei de a le obține.
- ◆ **Cum tratezi somnolența** Oamenii adesea adorm în timp ce practică explorarea corpului. Acest lucru nu este greșit – poate de somn are nevoie corpul tău în acest moment, mai ales dacă ești obosit. În cazul în care continui să adormi în timpul exercițiului, ar fi indicat să îl reiei odată ce te-ai odihnit, exersând poate în alt moment al zilei, sau stând în picioare, sau cu ochii deschiși –toate acestea putând să te ajute să „te trezești”.

Stresul și animalul uman

Capacitatea noastră umană pentru conștientizare ne permite să facem față în mod conștient stresului. Pe lângă mai primitivul sistem limbic din creier, care este în mare măsură implicat în reacțiile de tip „luptă sau fugi”, oamenii au un cortex prefrontal mai mare decât alte animale, iar aceste regiuni par să fie deosebit de importante pentru controlarea reacțiilor pe pilot automat.

Dar conștientizarea noastră mai mare creează și unele probleme. Lobii noștri frontali mai mari ne permit să reflectăm și să facem planuri, iar atunci când apare stresul suntem adesea mânați să ne gândim la el, poate retrăind iar și iar situații stresante în minte pe măsură ce ne dăm seama ce am putea să facem diferit. O anumită doză de reflecție și planuire este de ajutor, în timp ce ne gândim cum să ne rezolvăm mai bine problemele, dar dacă nu este valabilă nicio soluție evidentă, este posibil să rumi-năm la nesfârșit, problema rămânând vie în mintea noastră.

În timp ce cântărim la nesfârșit lucrurile în minte, este posibil să rămânem setați pe alertă maximă, întrucât tentativele noastre de a soluționa problema ne țin concentrați pe sentimentul de pericol și pe faptul că problema nu a fost rezolvată. Anxietatea ajunge să se perpetueze singură – printr-o ironie nefericită, tentativele noastre de a găsi soluții de fapt chiar ne țin stresul în viață.

Chestiunea este înrăutățită întrucât mare parte din sursele de stres cu care ne confruntăm în viață *nu sunt* amenințări grave la adresa supraviețuirii noastre. În regatul animal, atacul unui prădător poate dura câteva minute, după care prada fie este mâncată, fie scapă. Dacă supraviețuiesc sursei de stres, cele mai multe animale revin rapid la o stare non-stresată, corpul lor calmându-se și recăpătându-și echilibrul.

Ca ființe umane, noi ne confruntăm adesea cu probleme cronice, de nivel mai scăzut – precum aglomerația

din trafic, vecinii enervanți, durerile musculare, sau o cantitate excesivă de e-mailuri. Din nefericire, animalul din noi nu face distincția între aceste tipuri de surse de stres și leul care vrea să ne mănânce la micul dejun, așa că sunt declanșate aceleași reacții inconștiente.

Întrucât stresul cronic nu se rezolvă cu ușurință, și pentru că suntem împinși să ne tot facem griji și să rumi-năm, chiar și atunci când nu există nicio soluție la înde-mână, reacția de luptă sau fugă începe să devină nepotrivită. Ne simțim încordați tot timpul; obosim din cauza lipsei de somn și rămânem în alertă maximă, poate excesiv de sensibili la orice problemă, cât de mică.

Experiența umană modernă este configurată pentru stresul cronic, dar nu am evoluat îndeajuns pentru a-i face față – chiar așa, cu toată capacitatea noastră aparent unică de gândire, suntem setați să ne blocăm pe luptă sau fugă. De aceea, ca să parafrazăm titlul memorabil al cărții lui Robert Sapolsky, zebrele nu fac ulcer, dar oamenii, da.²

Și mai rău încă, cu cât devenim mai stresati, cu atât ne înclinăm creierul în direcția reacțiilor excesive și a negativismului. Plasticitatea neuronală funcționează în ambele sensuri – orice exersăm devine un obicei. Cu cât reacționăm mai prost la stres, cu atât suntem mai predispuși să devenim stresati și cu atât suntem mai puțin capabili să alegem o reacție. Supraîncărcarea ne conduce într-un automatism mai mare, către reacții mai inconștiente și către mai multe suferințe.

Când suntem stresați perioade mai lungi de timp, este posibil să devenim predispuși la tulburări de anxietate, depresie, oboseală cronică, hipertensiune, sindromul colonului iritabil, probleme de inimă, diabet, reacții imune reduse și multe alte tulburări ale minții și corpului. Am putea dezvolta dependențe de substanțe sau comportamente care promit alinarea stresului pe termen scurt dar care nu ajung decât să stimuleze și mai mult o nevoie de „doza” de plăcere. În creierul, corpul și mintea noastră, se construiesc căi care duc la nefericire.³

Cele două săgeți

Când a vorbit despre stres în urmă cu 2500 de ani, Buddha a folosit o analogie pentru a descrie situația noastră grea. În viață, a spus el, suntem loviți de două săgeți.⁴ Prima săgeată reprezintă toată durerea inevitabilă pe care o trăim. Asta ar putea include senzațiile neplăcute legate de îmbătrânire sau boală, precum și disconfortul care vine cu alte situații care nu s-au desfășurat așa cum am fi vrut – frustrarea impasurilor în carieră, tristețea relațiilor eșuate, anxietatea care însoțește nesiguranța financiară.

Include de asemenea gândurile neașteptate care apar în aceste situații, repetându-ne poate în mod constant că lucrurile nu merg așa cum am vrea noi, și spunându-ne că trebuie schimbat ceva pentru a rezolva problema. Nu alegem în mod conștient aceste evenimente, senzații și gânduri neplăcute și, odată ce sunt aici, nu le putem împiedica să aibă loc.

Cea de-a doua săgeată, a spus Buddha, reprezintă felul în care *reacționăm* la prima. Când trăiesc un eveniment neplăcut, cei mai mulți dintre noi încearcă să i se împotrivescă și/sau să fugă de el. Acestea reprezintă reacțiile noastre obișnuite la „luptă sau fugi” – să fim prinși sau să încercăm să oprim gândurile și impulsurile puternice care ne împing să tratăm cu sursa noastră de stres: să „rezolvăm problema”.

Dacă ne îmbolnăvim și nu există un remediu ușor, este posibil să nu scăpăm de o durere cronică. Când suntem mâhniți de vorbe aspre, s-ar putea să simțim o supărare care să persiste. Poate că ne trezim gândindu-ne obsesiv la ce ar trebui să facem sau de ce strategiile noastre actuale nu funcționează. Ne mutăm atenția asupra durerii sau suferinței și asupra modului în care putem scăpa de ea.

Sau poate că ne spunem în sinea noastră că nu putem face nimic, devenind în schimb frustrați de gândurile și senzațiile noastre, care nu par să asculte de rațiune. Devenim stresați de faptul că devenim stresați, întorcând lupta spre noi înșine.

Așadar, ce e de făcut? Desigur, cel mai bun rezultat ar fi să nu resimțim mecanismul de foc greșit dar, după cum arată povestea actorului, reacția „luptă sau fugi” nu poate fi oprită ușor. Cu toate acestea, putem alege să exersăm să rămânem prezenți la gânduri și senzații, observând cum apar în corpul nostru reacțiile automate la stres și cum tindem să le opunem rezistență și să ne identificăm cu ele.

Acest lucru s-ar putea să nu le facă să dispară, dar modifică semnificativ felul în care reacționăm la ele: semnificația pe care le-o atribuim, gradul în care ne controlează, felul nostru de a ne raporta la ele, și reacția noastră. În loc să fugim de jur-împrejur țipând „Trebuie să scap de anxietatea asta – *acum!*”, am putea insufla un interes prietenos senzațiilor care ne strâng stomacul și gândurilor care le însoțesc. Fiind prezenți pentru gânduri, senzații și reacții automate, ne modificăm relația pe care o avem cu stresul.

Stresul și știința mindfulness-ului

Știința demonstrează valoarea acestui mod de a răspunde la stres. Studiile au indicat schimbări în tiparele activității neuronale atunci când oamenii încep să practice mindfulness-ul. Amigdala cerebrală (un indicator al reacției luptă sau fugi) devine mai puțin activă și se reduce ca mărime, în vreme ce în regiunile cortexului prefrontal, asociate cu abilitatea de a regla gândurile și senzațiile, există mai multă activitate.¹

Au loc mai puține lucruri în rețeaua cerebrală activată implicit, care este asociată cu ruminarea², și mai multă activitate în rețelele asociate cu experiența, inclusiv regiuni precum cortexul insular, care este activ când ne acordăm la senzațiile corporale.³ Există tipare de conectivitate mai mare între regiunile cerebrale asociate cu atenția și reglarea.⁴

Nivelurile de cortizol⁵ și de inflamație din corp⁶ sunt reduse. Sistemul imunitar este întărit.⁷ Telomerele, care ne protejează cromozomii și sunt scurtate de stres, prezintă

semne mai mari de rezistență, având potențialul de a oferi protecție împotriva îmbătrânirii premature.⁸ Mindfulness-ul respirației activează sistemul nervos parasimpatic⁹, care ajută corpul să-și revină din reacția luptă sau fugi – ritmul cardiac și tensiune arterială scad.

Și experiențele oamenilor se schimbă. Cei care practică mindfulness-ul au mai puține șanse de a fi afectați în mod negativ de situațiile stresante și să reacționeze în moduri dăunătoare, precum să dea ascultare dorințelor comportamentului dependent.¹⁰ Confrunțați cu stresul, ei sunt mai capabili să-și regleze mintea și corpul în mod conștient.¹¹ Pot alege să rămână prezenți, în loc să fie conduși spre reacții impulsive și automate. Sunt mai puțin înclinați să tragă cu cea de-a doua săgeată.

Pentru a rămâne prezenți, trebuie să cunoaștem bine semnele stresului și modul nostru obișnuit de a reacționa la ele, pe măsură ce se manifestă în ființa noastră, iar și iar. Trebuie să exersăm să rămânem întrupați. Din fericire, există mai multe metode pe care le putem folosi pentru a cultiva mindfulness-ul asupra corpului.

Exercițiu: Mindfulness-ul corpului

Acest exercițiu ne oferă detașarea necesară pentru a resimți senzațiile corpului pe deplin, în mod deschis și cu conștientizare. Devenim conștienți de semnele de stres din corpul nostru și învățăm cum să le facem față cu pricepere. Exersează între cinci și douăzeci de minute, sau cât timp ți se pare potrivit pentru tine acum.

1. Instalează-te într-o poziție șezândă demnă, și exersează pentru un timp mindfulness-ul respirației.
2. Deschide-ți conștientizarea și observă senzațiile din întregul corp. Fii conștient de contact – textura și temperatura din părțile corpului care ating podeaua, scaunul, hainele, alte părți ale corpului, aerul din jur – precum și de senzațiile interne, precum încordarea, relaxarea, presiunea, oboseala, căldura, frigul, mâncărimea și așa mai departe.
3. Pe cât posibil, observă cu interes senzațiile plăcute și neplăcute, simțindu-le pe deplin. Fii atent la preferințe – dacă îți plac unele senzații și altele nu – și observă unde și cum simți că te stăpânesc sau că le rezști. Fii curios la orice schimbări ale locului, intensității sau calității senzației.
4. Când vezi că mintea îți rătăcește spre gândire, conștientizează trecerea aceasta, renunțând ușor la gânduri și reîntorcându-te la senzații. Când observi că îți zboară mintea în altă parte (spre sunete, de pildă), acceptă și lucrul acesta, ghidând-o înapoi, cu bunăvoință.
5. Dacă mintea îți pare împrăștiată, sau senzațiile sunt deosebit de intense, te-ai putea întoarce un timp la mindfulness-ul respirației, folosindu-ți respirația încă o dată pe post de ancoră pentru atenție. Deschide-te spre întregul corp din nou, odată ce te simți pregătit. Imaginează-ți poate că tragi aerul și îl expiri din întregul corp.
6. După ce ai exersat, experimentează cum este să rămâi prezent față de senzațiile corpului în timp ce treci la orice ai fi având de făcut în continuare în acea zi.

Mindfulness-ul ca o conștientizare a corpului

Există multe motive bune pentru a exersa mindfulness-ul corpului. Trăim într-o societate care ridică în slăvi gândirea – sistemul nostru educațional consideră drept prioritară pregătirea academică, și cei mai mulți oameni sunt obișnuiți de mici să se identifice cu gândurile lor. Până și cuvântul englez „mindfulness” face subiectul nostru să sune ca o calitate a gândirii. Deși, în realitate, mindfulness-ul ne coboară atenția dinspre cap spre corpul nostru.

Întreabă pe cineva din Tibet unde se află mintea și s-ar putea să arate spre piept – cuvântul pentru minte și inimă în tibetană, precum și în alte limbi răsăritene, este același.

Atunci când exersăm mindfulness-ul, ne recalibrăm centrul în jos – ca atare, exercițiul ar putea la fel de bine să fie descris drept „conștientizare a inimii” sau chiar „conștientizare a corpului”.

Fie că o recunoaștem sau nu, experiența noastră de viață este întrupată. Așa cum arată povestea actorului, reacțiile corpului sunt guvernate de un puternic simț animalic. Nu putem decide pur și simplu să nu simțim ceea ce simțim – senzațiile corporale apar la un nivel mai profund decât gândurile. Când vom accepta lucrul acesta, putem renunța să încercăm să schimbăm în mod forțat felul în care ne simțim doar gândindu-ne la asta.

Întorcându-ne atenția spre senzațiile din corp, am putea să învățăm cum să le abordăm cu îndemânare.

Ca să revenim la analogia calului și călărețului, pentru a se stabili o relație bună între cei doi, călărețul nu trebuie să bată calul până când acesta i se va supune, să-i ignore nevoile, ci să-l asculte, să-l simtă, sincronizându-se cu blândețe cu el. Devenind receptivi, putem observa cum se simte corpul nostru. Ne poate ajuta să ne folosim de această informație – putem începe să trăim o viață pe deplin întrupată.

Corpul uman este un lucru de o minunăție uluitoare, și totuși mult prea deseori luăm drept bun ceea ce face – ne mișcăm, cărăm lucruri, creăm lucruri, vedem, auzim, vorbim, simțim și gustăm, adesea fără să apreciem cum se întâmplă toate acestea. Când totul pare în regulă cu corpul nostru, îl luăm drept bun. Când ceva pare să meargă prost, devenim frustrați. Și totuși, doar respirând, corpul creează magie în fiecare clipă. Plin de viață, corpul este un miracol. Acest lucru este adevărat, chiar și când nu se simte așa cum am vrea noi să se simtă.

Corpul este întotdeauna în momentul prezent. Când ne întoarcem atenția spre el, suntem atrași în mod natural spre locul și momentul prezent. Prin intermediul corpului, putem simți bucuriile senzaționale de a trăi dedesubtul straturilor monotone de concept care le pot întuneca însuflețirea. Atenția acordată corpului are de asemenea și un efect de trezire la realitate. Când aducem corpului conștientizarea, ajungem cu picioarele pe pământ. Spre deosebire de gânduri, care nu au o existență

fizică, corpul are formă. Oferă o bună contrapondere minții nestatornice care zboară neîncetat în trecut și viitor.

Corpul cunoaște simțind, prin urmare, devenind familiarizați cu tipare de senzații fizice, putem lucra cu ele mai ușor. În cazul în care corpul nostru resimte durere, iar noi încercăm să o ignorăm, să-i rezistăm sau să ne măcinăm în privința ei, atunci încercăm să trăim în afara fizicității. Asta duce la un trai fragmentat. Corpul *este* căminul nostru, chiar dacă nu ne place în ce stare este. Avem o șansă mai mare la fericire dacă suntem deschiși realității trăirilor corpului și explorăm cum să fim cu el, decât dacă încercăm să-l controlăm prin gândire sau ne-am dori să găsim un alt loc în care să trăim.

Exercițiu: Meditația muntelui

Acest exercițiu ne ajută să fim echilibrați, mai ales în mijlocul vârtejurilor schimbătoare ale vieții.

Imaginându-ne și apoi îmbrățișând statornicia unui munte, ne antrenăm să fim prezenți în fața furtunilor lumii, precum și în fața furtunilor noastre interne.

1. Instalează-te într-o poziție demnă, ca pentru mindfulness-ul respirației.
2. Imaginează-ți un munte frumos. Poate fi unul pe care ai urcat sau pe care l-ai văzut de la distanță, sau într-un film ori o fotografie, sau unul pe care ți l-ai închipuit. Vizualizează un munte care pentru tine reprezintă măreție și splendoare, plin de minunății naturale.

3. Observă cum poalele îi sunt împlântate în pământ și cum se înalță în văzduh, ocupându-și sfidător locul în peisaj. Conștientizează toate calitățile sale alpine: caracterul solid, pacea, frumusețea, grandoarea. Realizează că zi ori noapte, furtună sau soare, iarnă sau vară, muntele îndură, stând în peisajul său, netulburat, indiferent de vreme.
4. Acum observă-ți propriile calități alpine în timp ce exersezi, stând cu picioarele lipite de pământ și corpul îndreptat în sus. Precum muntele, și tu poți întrupa pacea, tăria, frumusețea și prezența.

S-ar putea să existe furtuni – evenimente din viață, gânduri și senzații, flux și reflux în mediul intern și extern. Indiferent de vreme, exersează să devii un corp alpin dotat cu respirație: minunat în mod natural, fără să fii nevoit să faci ceva.

Lasă climatul lumii să te atingă – să te plouă, să te bată soarele, să te ningă - și rămâi prezent indiferent ce are să vină, fără să opui rezistență sau să fugi.

5. Când mintea îți rătăcește, revino la sentimentul că ești precum un munte și, dacă preferi, în mintea ta, lasă-ți atenția să-ți poposească pe munte pentru un timp, înainte de a te întoarce la experiența resimțită în corp. Renunță la nevoia de a te simți într-un anumit fel – dacă nu ai o stare „alpină”, este în regulă, acest exercițiu te invită să cultivi o calitate mai curând decât să forțezi un sentiment.
6. Continuă să exersezi timp de cinci, zece, cincisprezece minute sau mai mult, după cum simți că este potrivit pentru tine acum. Când te ridici, permite-ți să rămâi acordat la acele calități ale muntelui. Reîntoarce-te la conștientizarea lor când îți aduci aminte, îndeosebi când apar evenimente stresante.

Exersând acceptarea

Când încercăm să ne relaxăm, ne respingem în mod subtil (sau nu chiar așa de subtil) realitatea, încercând să intrăm într-o altă stare de a fi. În practicarea mindfulness-ului, suntem invitați să renunțăm la încercarea de a fi calmi și în schimb să respectăm ceea ce se petrece cu adevărat, chiar dacă asta înseamnă să ne deschidem la tensiune, agitație, durere și oboseală.

Dându-ne seama cât de uimitor este corpul, și cât de puternic, îi putem îngădui să aibă momentul său prezent. Prin acceptarea inevitabilului din toată inima, tensiunea dispare din arcul nostru și cea de-a doua săgeată cade pe podea, fără a fi fost slobozită.

Relaxarea nu se întâmplă străduindu-te să o obții, ci permițându-i minții să vină în corp. Acest lucru invocă o pace care nu depinde de lucruri plăcute. Corpul s-ar putea să se simtă în continuare tensionat și incomod, și este posibil să avem încă gânduri neplăcute care ne aleargă prin minte, dar renunțăm la atașamentul și la rezistența în fața acestor evenimente mentale și fizice.

Asta schimbă totul – nu ne mai opunem lucrurilor care se petrec. În loc să încercăm întotdeauna să facem ceva în privința lucrurilor care se întâmplă, exersăm să fim prezenți în ele. În timp, oarecare măsuri ar putea fi recomandate, dar dacă ceea ce facem vine din reacțiile impulsive la evenimente, gânduri și senzații, rămânem în sclavie.

În schimb, practicând acceptarea, creăm o distanță între experiență și reacție, o disponibilitate de a zăbovi în spațiu. Acest lucru poate fi uneori incomod, dar ne și poate elibera de stresul de a trăi automat. Pe măsură ce ne antrenăm iar și iar, relația noastră cu experiențele se poate schimba, de la atașamentul sau respingerea inconștientă la ușoara acceptare. Ne dezvoltăm abilitatea de a lucra cu tiparele noastre, și nu împotriva lor.

Săptămâna 5: exerciții de explorat

- ◆ Exersează explorarea corpului o dată pe zi săptămâna aceasta. Renunță la așteptări: fă-o pur și simplu cât de bine poți și fii interesat de ceea ce se întâmplă. Observă orice schimbări care au loc. Ai grijă la judecăți.
- ◆ Continuă să practici mindfulness-ul respirației în fiecare zi și, dacă vrei, extinde timpul de exerciții pentru a include 10 minute de mindfulness asupra corpului. Practică meditația muntelui de câte ori dorești.
- ◆ Observă semnele de stres din corp, fiind interesat de tiparele de evenimente, senzații și gânduri. Poate ți-ar plăcea să exersezi un moment de respiro în trei pași, sau câteva momente de mindfulness asupra respirației sau asupra corpului. Te poate ajuta de asemenea să-ți direcționezi atenția asupra senzației picioarelor pe podea. Renunță la așteptările care vor produce un

anumit rezultat, precum calmul. Observă doar ceea ce se întâmplă.

- ◆ Observă de asemenea senzațiile contactului fizic din timpul vieții de zi cu zi. Atingerea hainelor pe piele, senzația pe care o ai când te așezi pe un scaun, când atingi cu buricele degetelor tastatura, senzația tălpiilor pe podea. Ce simți când răsucești mânerul unei uși, când pășești pe caldarâm, când îmbrățișezi o persoană iubită?
- ◆ Alege o atitudine diferită de mindfulness cu care să lucrezi săptămâna aceasta, urmând îndrumările din capitolul 2.

Experiența lui Simon

Rezultatele exercițiilor din cursul de mindfulness mi-au depășit cu mult orice închipuiri aș fi avut vreodată. Mi-aduc aminte că la prima sesiune ne-am întins pe jos și am făcut o explorare a corpului și nu mi-a venit să cred cât de calm și de relaxat m-am simțit după aceea.

Experiența aceea mi-a dat curaj – m-am gândit: Funcționează! După exerciții precum momentul de respiro în trei pași și mișcarea în starea de mindfulness, mi s-a părut mult mai ușor să creez distanță în felul în care reacționez la lucruri. E ca și când m-a ajutat cu o imunitate la reacții. După o explorare a corpului, îmi ia mult mai mult să fiu afectat decât atunci când nu am făcut una. Îmi este mai ușor să-mi iau un răgaz.

Uneori, „îmi pierd cumpătul”, dar, în timp ce mi-l pierd, sunt conștient că mi-l pierd! Săptămâna trecută mi s-a blocat e-mailul și am crezut că mi s-au șters câteva lucruri foarte importante din computer. Mi-am pierdut pe moment cumpătul, dar m-am revenit imediat. Unul dintre lucrurile grozave despre mindfulness este faptul că ai voie să-ți treci cu vederea aceste abateri.

Experiența lui Ann

Foarte important pentru mine acum este să nu iau decizii de moment. Mi-am făcut obiceiul să-mi acord câteva clipe în timpul zilei pentru a cântări lucrurile. Pot să mă distanțez și să spun: „Acordă-mi un minut, sau cinci minute”, sau „Te caut eu într-o zi sau două”. În mod normal, obișnuiesc să fiu impulsivă și să mă arunc asupra lucrurilor. Am învățat prin intermediul mindfulness-ului că nu sunt nevoită să fac asta pentru că am acea distanță și acel context. Nivelurile de anxietate sunt cu mult mai mici când fac asta, și mai mari când nu o fac. Observi lucrurile astea când începi să încerci să trăiești într-un mod conștient. Devii conștient de ceea ce faci – este foarte subtil.

Experiența lui Andy

Inițial, cel mai important lucru pentru mine a fost să-mi întorc atenția dinspre cap spre corp – să am sentimentul că mă simt pe mine însumi. Capul este locul în care tind să-mi petrec cea mai mare parte a zilei, fie având remușcări, fie făcându-mi griji despre lucruri care ar putea să intervină.

Cred că mi-am petrecut ani de zile rupt de prezent aproape în totalitate. Exercițiile convenționale precum explorarea corpului, în care chiar mă concentrez pe corpul meu, sunt suficiente pentru a apăsa butonul de resetare.

Prezența în propriul corp îmi dă un sentiment de „terra firma”, de „a fi aici în acest moment”. Senzația aerului pe pielea mea, a picioarelor pe podea îmi permite să mă instalez în mine însumi, să mă concentrez din nou și să răspund într-o manieră diferită, în loc să reacționez pur și simplu ca de obicei. Este o abilitate grozavă pentru că îți dă ocazia să faci ceva în mod diferit.

Experiența lui Catherine

Odată ce-am exersat în mod regulat timp de câteva luni, m-am simțit mai liniștită. Eram mai puțin irascibilă, și nu mai simțeam nevoia să reacționez imediat dacă eram furioasă sau ceva mă provoca. Eram cu adevărat în stare să-mi iau acel răgaz infim.

Când exersezi să fii prezent, devii mai cu picioarele pe pământ. Respiri, și simți: Acesta este locul în care sunt, ceea ce încetinește totul în jur. Te simți mai conectat și mai împăcat, așa că poate că nu mai există atâta conflict sau măcinare înăuntrul tău. În acea stare, este mai ușor să faci față lucrurilor, spre deosebire de momentele când te afli în starea aceea de stres; când ești pur și simplu reactiv.

SUMAR

- ◆ Pentru a nu fi atrași în reacții automate, trebuie să ne exersăm abilitatea de a rămâne prezenți.
- ◆ Experiența noastră de viață este întrupată. Atenția acordată corpului ne aduce în momentul și locul prezent.
- ◆ Explorarea corpului ne antrenează să facem o conexiune competentă cu forma noastră fizică. De asemenea, întărește stabilitatea și flexibilitatea atenției.
- ◆ Mindfulness-ul corpului ne oferă distanța necesară pentru a trăi senzațiile pe deplin, în mod deschis și cu conștiință, și pentru a ne debarasa de reacțiile impulsive.
- ◆ Meditația muntelui ne ajută să ne dezvoltăm echilibrul dintre minte și corp.
- ◆ Cei care practică mindfulness-ul sunt mai puțin predispuși să fie afectați de situațiile dificile și să reacționeze în moduri dăunătoare. Schimbările la nivelul creierului și corpului indică răspunsuri mai adaptative la stres.



Capitolul 6

Privind către interior

„Nu-ți întoarce capul. Privește în continuare locul bandajat. Pe acolo pătrunde lumina în tine.”

RUMI

Dacă putem aborda cu curaj, curiozitate și veselie ceea ce se întâmplă, ne dezvoltăm o adevărată putere, nu mai depindem de circumstanțe pentru a fi fericiți. Când ne împrietenim cu dușmanii noștri, nu mai avem niciun motiv să ne războim.

În 2003, la o companie de biotehnologie numită Pro-mega din Wisconsin, Statele Unite, un grup de angajați s-a înscris la un curs de mindfulness, de opt săptămâni. La finalul lui, ca mulți alții care au urmat astfel de cursuri, angajații au declarat că se simt mult mai fericiți și mai puțin stresați. Însă, spre deosebire de cei mai mulți oameni care urmează un curs de mindfulness, ei au avut de asemenea capul conectat la encefalografe, care măsoară activitatea cerebrală.

Rezultatele au demonstrat că, în decursul celor opt săptămâni, a existat la participanți o deplasare a activității cerebrale către partea frontală a creierului – în timp ce înainte existase o activitate mai mare în partea dreaptă a cortexului prefrontal, spre sfârșit se întâmplau mai multe în regiunea prefrontală stângă. Deplasarea a fost mai puternică în cazul celor care au anunțat cea mai mare creștere a stării de bine, și a fost încă vizibilă patru luni mai târziu, când participanților li s-a analizat din nou creierul.¹

Acesta a fost unul dintre primele studii care au asociat practicarea mindfulness-ului cu modificări neuronale de durată. Este un lucru important, pentru că cercetările anterioare arătasera că atunci când există activitate mai mare în partea stângă, oamenii se simt mai fericiți, mai puțin anxioși și mai capabili să facă față provocărilor vieții – au ceea ce se numește mentalitate de „abordare”.

În același timp, oamenii care au o activitate mai mare în partea dreaptă a acestei regiuni a creierului tind să fie mai temători și să se ferească de lucruri noi – o mentalitate de „evitare”. Ca urmare a participării la cursul de mindfulness, nu numai că participanții au spus că se simt mai bine, dar dovada a și putut fi văzută în „deplasarea spre stângă” a activității cerebrale.

Ce s-a întâmplat pentru a se produce o asemenea schimbare? Participanții la curs au petrecut două luni învățând și practicând un nou mod de a fi. S-au antrenat în mod repetat pentru a face față stresului prin atenție și conștientizare – s-au ocupat de experiența lor în loc să

încerce să o evite. Pe lângă sesiunile de curs urmate, au practicat meditația acasă, circa treizeci de minute pe zi. De-a lungul unei perioade de antrenament intense, au aplicat rețeta mindfulness-ului la viața lor.

Spunând „da” momentului prezent

Odată ce am dezvoltat o bază de atenție și conștientizare, și ne străduim să rămânem prezenți și întrupați, mai există un pas pe care îl putem urma. Ne putem dezvolta mentalitatea de „abordare”, chiar și atunci când lucrurile sunt dificile. Orice ar aduce momentul prezent, ne putem antrena pe noi înșine să-i spunem „da”, întâmpinându-l cu inima deschisă. Ne putem îndrepta către experiență, chiar și atunci când pare înfricoșătoare și dureroasă.

Acest lucru poate suna puțin ciudat. Cine Dumnezeu ar primi cu brațele deschise durerea, teama, gândurile mânioase, frustrarea, obiceiurile sau poftele dăunătoare? Să fim clari: să abordăm ce este dificil nu înseamnă să ne băgăm capul în gura crocodilului sau să fugim în fața autobuzului. Acestea sunt genul de situații pentru care este creat mecanismul de tip luptă sau fugi, și noi îi putem urma bucuroși avertismentele.

De asemenea, nu trebuie s-o pornim în căutarea greutăților – viața ne aduce destule și fără să trebuiască să le căutăm. Nu înseamnă că trebuie să ne lăsăm călcați în picioare sau să căutăm cu lumânarea situații de abuz sau

neglijare. În aceste tipuri de circumstanțe, s-ar putea să avem nevoie să acționăm cu competență pentru a scăpa de pericol. Dar nu toate situațiile pot fi transformate prin acțiune. Și chiar dacă făcând ceva putem influența ce se întâmplă mai departe, câteodată singurul lucru pe care-l putem face pentru a ne schimba experiența este să ne schimbăm felul de a ne raporta la ea.

Când ridicăm un zid în calea a ceea ce nu vrem să înfruntăm, acesta ne seacă de energie și ne întunecă perspectiva asupra realității. Lăsând garda jos, ne eliberăm din lupta cu acele părți ale vieții noastre care nu ne plac. Ele par să ne ceară atenția oricum, chiar și în timp ce le evităm. După cum spune o zicală veche, de ce ți-e frică nu scapi. Fie că dificultatea își face apariția sub forma depresiei, a durerii cronice, a oboselii, a furiei sau a ruminației, să ne întoarcem cu blândețe spre ea este o mutare care ne transformă și dizolvă barierele către un trai eficient.

Știința de a ne întoarce către interior

Îți amintești de studiul în care oamenilor cu teamă de paianjeni li se cerea să se apropie de o tarantulă? Grupul care și-a recunoscut în mod deschis anxietatea a fost cel mai capabil să și-o țină sub control. Nu numai că s-au întors către sursa fricii lor, dar și către frica însăși. Deși ar putea părea implauzibil, cu cât practicăm mai mult această metodă, cu cât se pare că suntem mai capabili să facem față problemelor.

Într-un alt experiment, oamenii au fost expuși unui stimul dureros înainte și după câteva sesiuni de mindfulness. După ce au învățat să mediteze, participanții la studiu au raportat o reducere cu 40% a intensității durerii. Au apreciat de asemenea durerea cu până la 57% mai puțin neplăcută. Toleranța lor a crescut, poate pentru că au resimțit durerea drept mai puțin deranjantă, așa că i s-au opus mai puțin.¹

În timpul unui alt studiu, în care participanții au fost rugați să desemneze expresiile de pe chipurile oamenilor (de pildă furios, speriat), cei înzestrați cu mindfulness de la natură au prezentat mai puțină activitate în amigdala cerebrală, sugerând o reacție mai slabă de fugă sau luptă, și o activitate mai mare în cortexul prefrontal, indicând o mai mare capacitate pentru reglarea emoțiilor.² Participanții cu mindfulness au părut să recunoască emoțiile neplăcute de pe chipurile celor din fața lor cu mai multă ușurință.

Fie că ne îngrijorează păianjenii, durerea, gândurile neplăcute sau facturile nedeschise, ori relațiile cu alții, când evităm experiențele dificile care nu pot fi evitate la nesfârșit, problemele par să se agraveze. Dar când practicăm o abordare bazată pe mindfulness, deschidem un rezervor pentru a face față problemelor care ne poate ajuta în multe greutăți.

Probabil de aceea, în multe povestiri mitice, există atât de multe personaje nedreptățite care devin mărețe – rățuște urâte care se transformă în lebede frumoase sau broscui care, odată sărutați, se preschimbă în prinți. Cumva, știm că germenii frumuseții există în ceea ce este nedorit, dificil, în lucrurile

dureroase din viață, și că le putem elibera potențialul întâmpinându-le cu iubire.

Nu este un lucru ușor. Contrazice orice condiționări, orice impulsuri, orice logică ce ne spune: „Scapă-mă de sentimentul acesta, de gândul acesta, de experiența aceasta neplăcută.” S-ar putea să aducă la suprafață toată rezistența, îndoiala și anxietatea noastră, și am putea fi tentați să încercăm să le opunem rezistență sau să le negăm și pe acestea. Când simțim că se lasă asupra noastră noaptea rece și întunecată, ultimul lucru pe care îl vrem este să rămânem afară, în câmp deschis.

În ultimă instanță, nu avem nimic de pierdut – ne expunem la ceea ce este deja aici. Cu lumina și căldura conștientizării, ne oferim atitudinea pe post de combustibil pentru transformare. Când practicăm asta din toată inima, în mod repetat, cu curaj și compasiune, în timp am putea descoperi că chiar și atunci când broscii noștri nu se transformă în prinți, s-ar putea cu toate acestea să învățăm să iubim broscioiul.

Este posibilă oare o schimbare atât de radicală? Da, dacă este să ne luăm după relatările practicanților de-a lungul a mii de ani și după noile date din tehnologia de măsurare a creierului. Cu toate acestea, necesită practică, metodă și curaj.

Exercițiu: Să ne întoarcem spre greutate

Este indicat ca exercițiul acesta să se practice în doze mici la început, și de preferat cu dificultăți care nu sunt copleșitoare. Este de asemenea recomandat ca mai întâi să avem stabilită o bază solidă prin practicarea mindfulness-ului respirației și corpului pentru o vreme.

1. Instalează-te într-o poziție demnă, și practică mindfulness-ul respirației și corpului pentru o vreme.
2. Observă senzațiile care par mai neplăcute și mai greu de tolerat – precum durerea, tremurul, stomacul întors pe dos sau încordarea mușchilor. Dacă simți că poți să o faci, experimentează cu îndreptarea atenției asupra unei regiuni de intensitate, deschizându-te ușor senzațiilor pe care le descoperi.

Preocupă-te de calitățile senzațiilor și de schimbările lor de la un moment la altul – creșteri și scăderi în intensitate, schimbarea localizării sau a texturii. Dacă ți se pare prea mult, poți oricând să continui cu sau să te întorci la mindfulness-ul respirației sau corpului, sau să te oprești pentru un timp din exercițiu. Delicatețea este esențială.

Dacă alegi să rămâi cu intensitatea aceasta, observă ce se întâmplă – simți impulsuri de a opune rezistență sau de a te retrage? Poate observi că atenția îți este distrasă spre gânduri? Pe cât posibil, include aceste reacții pe lista celor observate, oferindu-le distanța necesară pentru a fi resimțite, împreună cu senzațiile însele.

3. Dacă dorești, experimentează cu respirația în zona de intensitate, deschizându-te senzațiilor în timpul inspirației și relaxându-te în timpul expirației. Nu urmărim să încercăm să schimbăm ceea ce se întâmplă, ci mai curând să ne oferim o relație competentă cu acel ceva – lăsându-ne în voia lui, așa cum am exersat deja cu respirația.

Ai putea zâmbi ușor, spunându-ți încet ceva precum: *Este în regulă. Pot să fiu alături de acest sentiment sau gând.*

Lasă-mă să-l experimentez pe deplin, în conștiință. Lasă-mă să-i ofer căldură. Lasă-mă să rămân prezent cu bunățate.

4. Rămâi cu intensitatea doar atât de mult cât simți că suporti. Dacă vrei, îndepărtează-ți ușor atenția dinspre ea și apoi revino la loc, observând ce se întâmplă. După ce lucrezi în acest mod o perioadă, te poți întoarce la mindfulness-ul respirației sau corpului, sau poți încheia exercițiul.
5. Dacă nu există senzații puternice pentru moment, experimentează aducându-ți aminte o situație dificilă încă vie în mintea ta – o situație care te macină sau o problemă cu care te confrunți (este mai bine să nu alegi cea mai dificilă problemă din viața ta în acest moment – alege ceva căruia simți că-i poți face față dacă ți-l reamintești și-l re trăiești).

Lasă sentimentul de dificultate să te pătrundă, invitând orice senzații care apar și îndreptându-ți atenția asupra lor. Dacă își fac apariția multe gânduri, renunță (pe cât posibil) să încerci să rezolvi problema. Observă doar tiparele de gândire în mindfulness.

Dacă te surprinzi absorbit de gânduri, coboară-ți atenția către corp și orice senzații observi aici, sau întoarce-te la mindfulness-ul respirației, fixându-ți atenția asupra ritmului respirației.

Cum acceptăm cu compasiune

Profesoara de meditație Pema Chödrön numește acest tip de abordare a dificultății „acceptare cu compasiune”.² Rămânând prezenți alături de ceea ce ne doare, ne

permitted nouă înșine să observăm, să ne apropiem și să simțim pe deplin ceea ce este aici, tratând cu blândețe ceva căruia este posibil ca mai înainte să-i fi dat un caracter demonic.

Este important să nu creăm așteptări. De cum ne apropiem de dificultate cu speranța că ea va dispărea, abandonăm intenția de a ne împrieteni pur și simplu cu ceea ce este prezent. Dacă nu se întâmplă nimic când meditam, atunci nu ne putem împrieteni cu ceea ce nu se întâmplă. Dacă apare rezistența, atunci ne putem împrieteni și cu ea. Dacă simțim furie sau durere, furie la adresa durerii, putem simți asta în mod intim, fără să ne agățăm de ea sau să o respingem sau să credem povești despre ea.

Dacă simțim că nu reușim nici să ne împrietenim, și acest eșec devine ceva care poate fi îmbrățișat cu compasiune. Este în regulă să fim alături de orice sentiment ar apărea, inclusiv sentimentul de a nu fi în regulă cu ceea ce se întâmplă. Prin acceptarea radicală, așa cum este denumită adesea, nu ne mai opunem vieții. Trebuie să îmbrățișăm ceea ce vine. Ne lăsăm în voia lucrurilor, așa cum sunt ele.

Când vremurile sunt grele, cei mai mulți dintre noi se înfurie pe această abordare – nu pare natural să ne oprim din luptă atunci când suferim. Nu pare corect să ne tolerăm suferința. Dar să urmărim calea mindfulness-ului nu înseamnă să negăm valoarea acțiunii competente – înseamnă doar să recunoaștem că singurul mod competent de a fi prezent în acest moment este să-l acceptăm cu compasiune, să-l tratăm ca pe un profesor de nădejde.

Nu putem grăbi sau forța această deschidere spre ceea ce este dificil. Câteodată este mai bine să așteptăm înainte să ne întoarcem către interior, mai ales dacă experiența noastră pare copleșitoare. Câteodată trebuie să căutăm sprijinul altora mai întâi – prieteni, familie sau un consilier – cu care să vorbim și care să ne sprijine. Putem accepta că uneori lucrurile par prea greu de îndurat – nu înseamnă că nu suntem suficient de buni dacă ne simțim copleșiți. Mecanismele de apărare sunt activate pentru un motiv, și deși ar putea deveni inutile, pot fi onorate și respectate pentru ceea ce încearcă să facă. Dacă alegem să renunțăm la ele, putem să o facem cu delicatețe, când suntem pregătiți.

Acceptarea și compasiunea sunt elemente esențiale pentru a ne întoarce către interior. Fără ele, abordarea poate părea ca un test de rezistență forțat, suntem obligați să facem față la „ceea ce ne-a fost dat” , lucru care poate părea dur sau poate părea că ne învinovățim. Când ne întoarcem spre dificultate murmurând „Pur și simplu fă față situației” sau „Nu poți să ai mai mult mindfulness?” respingem subtil ceea ce se întâmplă și sentimentele noastre în privința asta, în loc să ne implicăm cu inima deschisă.

Când privim către interior în starea de mindfulness, ne oferim să facem o conexiune plină de iubire. Nu este o muncă ușoară, și ne ajută să avem alături un sentiment de grijă de sine. Inimile noastre nu sunt cel mai ușor înduplecate să se deschidă cu delicatețe.

Importanța poziției corpului

În practica noastră, ne străduim să adoptăm o postură care să personifice atitudinea de mindfulness. Simțindu-ne picioarele pe podea, cultivăm sentimentul de a fi cu picioarele pe pământ. Invitându-ne coloana să ne ridice și corpul să fie înălțat, ne cultivăm încrederea și starea de trezie. Lăsându-ne pieptul să se extindă, și eliberând tensiunea din mușchi, încurajăm conexiunea și deschiderea.

Poziția pe care o adoptăm pare să fie importantă – există o legătură între ținuta fizică pe care o avem și tonul general al experienței noastre.

În cadrul unui experiment faimos, unui grup de studenți i s-a cerut să-și pună căști și să aprecieze calitatea sunetului. Cercetătorii le-au spus că vor să verifice dacă ele mai funcționează atunci când oamenii aleargă, așa că i-au rugat pe participanți să-și miște capul de sus în jos, simulând o alergare. Alții au fost rugați să-și miște capul pe lateral.

În realitate, experimentul nu avea nimic de-a face cu alergarea, și nici măcar cu calitatea sunetului – cercetătorii voiau să testeze dacă mișcările capului afectau perspectiva studenților. Au afectat-o – când au fost rugați să noteze căștile, cei rugați să dea din cap de sus în jos le-au dat note mai mari decât cei care au făcut-o de la stânga la dreapta.

Vocea din căști discutase propuneri pentru mărirea taxei de școlarizare de la colegiu, iar mai târziu, când li s-a cerut să ia parte la un sondaj privind acele schimbări, cei care au dat din cap de la stânga la dreapta au sugerat o

mărire de taxă mult mai mică decât cei care au dat din cap de sus în jos. Simpla mișcare a capului a părut să influențeze în mod inconștient părerea pe care o aveau studenții despre două chestiuni foarte diferite.¹

Au existat multe experimente asupra efectului pe care îl are poziția corpului asupra percepției și a dispoziției. Psihologul James Laird a descoperit că oamenii se simt mai fericiți când li s-a cerut să facă mișcări faciale care creau un zâmbet, în vreme ce s-au simțit mai supărați când li s-a cerut să strângă din dinți.² Într-un alt studiu, s-a descoperit că adoptarea unei poziții de ședere puternice, doar pentru un minut, sporește încrederea.³

Așa cum dispoziția și percepția afectează comportamentul, tot așa și comportamentul afectează percepția și dispoziția. După cum a sugerat psihologul american William James cu mai bine de un secol în urmă: „Nu cânt pentru că sunt fericit. Sunt fericit atunci când cânt.”

Poți experimenta asta și singur. Încearcă să stai jos cocoșat, cu umerii lăsați, capul în jos și brațele încrucișate. Acum spune-ți în sinea ta: „Mă simt vesel și conectat.” Cei mai mulți oameni simt că poziția și cuvintele sunt în neconcordanță. Acum adoptă o poziție dreaptă, demnă și observă diferența. Cei mai mulți oameni spun că se simt mai energizați și mai încrezători.

Dacă adoptăm o postură dreaptă și deschisă, întruchipând o dorință de a ne întoarce către dificultăți cu optimism, trimitem un semnal către mintea și corpul nostru că *este* posibil să facem lucrul acesta, fără să fim copleșiți.

Săptămâna 6: exerciții de explorat

- ◆ Lucrează cu exercițiile de mindfulness asupra corpului sau explorarea corpului în fiecare zi, încercând să-ți „concentrezi atenția” asupra senzațiilor și gândurilor dificile când acestea apar, și când simți că le poți aborda.
- ◆ Continuă să exersezi momentul de respiro în trei pași la momente regulate, și când simți că apare stresul. Ai grijă la tendința de a reacționa impulsiv la stres, și încearcă să rămâi prezent prin mindfulness, îndreptându-ți atenția asupra senzațiilor din corp. Spune-ți cu blândețe în sinea ta: *Este în regulă să simt ceea ce se întâmplă în acest moment.*
- ◆ Fii atent la poziția corpului. Întreabă-te: „Stau într-o poziție care cultivă calitățile mindfulness-ului: echilibrul între minte și corp, încrederea, veselia și compasiunea?” Renunță să te mai judeci singur și interesează-te de ceea ce descoperi. Experimentează cu modificări ale poziției prin mindfulness și observă ce efect au acestea, dacă au vreun efect.
- ◆ Întreabă-te: Există vreun lucru pe care l-am amânat în viața mea, ceva ce are nevoie de atenția mea și pe care l-am evitat?” Dacă îți vine în minte ceva când îți pui această întrebare, observă sentimentul pe care ți-l dă această amânare și explorează posibilitățile de a-ți concentra atenția, prin mindfulness, asupra lui. Nu uita să fii blând – dacă ceea ce ai evitat pare copleșitor,

ar fi mai bine să începi cu ceva mai ușor. Amintește-ți de asemenea că abordarea nu înseamnă întotdeauna acțiune. Poți explora în practica meditației tale cum te simți când îți concentrezi atenția percepând situația în minte ca pe o dificultate.

- ◆ Alege o atitudine de mindfulness cu care să lucrezi săptămâna aceasta, urmând îndrumările din capitolul 2.

Experiența lui Simon

Dacă te angajezi să fii mai conștient, nu poți să fii selectiv și să-ți spui: „Ei bine, am să mă acozdez doar cu lucrurile bune.” Este important să fii conștient de ceea ce se petrece, să simți toate senzațiile, fie că sunt dureroase sau nu. Este așa de ușor să fugi de ele, dar dacă fugi de durerea internă sau externă, atunci îi conferi o putere enormă de a-ți deraia viața și mulțumirea, pentru că atunci trăiești cu teama ei.

Dacă poți să te concentrezi asupra ei și să-i faci față, o poți lipsi de putere. Așa că și dacă trebuie să faci față unor situații mai spinoase, merită efortul. Mindfulness-ul îți oferă instrumente ca să știi cum să faci față acestor lucruri. Cât privește senzațiile plăcute, n-au decât să vină!

Experiența lui Ann

Am luat prima odată contact cu mindfulness-ul într-o zi când spatele mă dorea deosebit de mult. Am făcut o explorare a corpului și a fost pentru prima oară când m-am concentrat pur și simplu asupra durerii. A fost dureros, dar m-am lăsat în voia ei, ceea ce ni se ceruse să facem. Mă

simțeam ca și când aș fi stat în echilibru deasupra durerii și a restului corpului și, până la sfârșit, durerea dispăruse. Acesta a fost adevăratul moment de revelație pentru mine – m-a făcut să mă gândesc: E ceva de treaba asta. Înțelegem cum avea legătură cu renunțarea la obiceiuri.

Mă pricepeam de minune la tehnici de distragere a atenției, în care te apuci să faci ceva pentru că nu vrei să te gândești la altceva. Acum tind să confrunt mai mult lucrurile, pentru că știu că trebuie să mă ocup de ele. La curs am lucrat mult la asta, cum să confruntăm problemele în loc să le ocolim – asta a avut un ecou puternic în mine. Întotdeauna am fost genul de persoană care poate face față dezastrelor mai mari, dar lucrurile mici mă descurajau. Am realizat că le poți confrunta și pe acelea. Doar pentru că este o problemă mică, asta nu înseamnă că n-ar trebui să te ocupi de ea.

Experiența lui Andy

Unii oameni cred că mindfulness-ul este o formă de evitare, dar nu există nimic legat de evitare în a face față dificultăților. Nu poți să te îndepărtezi de lucruri când dai de greutăți. Poți să bei, poți să iei droguri, poți să trăiești cu capul în nisip – sunt o mulțime de strategii pe care le poți folosi ca să eviți dificultățile – dar ele tind să ne prindă în capcană și să ne dăuneze nouă înșine. Acum chiar pot să stau alături de dificultăți și durere și nu mă consumă sută la sută sau nu mă fac să mă pun pe băut. În comparație cu cinci ani în urmă simt că sunt cu picioarele pe pământ

suficient de mult cât să fac față durerii și să-mi dau voie să o simt în loc să mă îmbăt când gândurile mi se învârt de jur-împrejur în cap.

Experiența lui Catherine

Setarea mea prestabilită este să mă îndepărtez de disconfort. Dacă ceva nu merge, tind să încerc să-l schimb în loc să îl accept pur și simplu. Câteodată trebuie într-adevăr să schimb lucrurile, dar eu mă gândesc în mod automat: Nici să nu te gândești, să ne facem nevăzute.

Ajută să te simți confortabil cu disconfortul, să accepți cu deschidere ceea ce se întâmplă. De pildă, eu am o problemă cu zgomotul – și am trei copii! Chiar dacă nu fac decât să sporovăiască și să piardă vremea de pomană hârjonindu-se, descopăr că pornirea mea naturală este să le spun să facă liniște. Așa că m-am străduit să mă obișnuiesc cu zgomotul și adesea observ că de fapt vorbesc între ei foarte frumos; se distrează și ei.

Dificultățile fac parte din viață. Important e felul în care reacționăm la ele. Dacă le poți trata cu bunăvoință – lucrurile nu mai sunt așa de rele. Am descoperit că uneori dacă respiri când ești cuprins de tensiune, pur și simplu o eliberezi.

SUMAR

- ◆ Odată ce ai dezvoltat o bază pentru mindfulness, poți începe să adopți o mentalitate de abordare, chiar și atunci când lucrurile sunt dificile. Ne putem antrena

să spunem „da” momentului prezent, întâmpinându-l cu inima deschisă. Ne putem concentra atenția asupra experienței, chiar și atunci când pare înfricoșătoare sau dureroasă.

- ◆ Urmarea unui curs de mindfulness duce la o deplasare către stânga din punct de vedere neuronal, însemnând un mod de abordare asociat cu starea de bine. Dacă putem aborda ceea ce se petrece cu curaj, curiozitate, compasiune și veselie, ne dezvoltăm o putere reală.
- ◆ Concentrarea delicată a atenției către greutatea este o schimbare care ne transformă, care evaporă barierele către un trai mai eficient.
- ◆ Deschiderea către greutatea nu poate fi grăbită sau forțată. Uneori este mai bine să așteptăm înainte să ne concentrăm atenția asupra experienței, mai ales dacă ea pare copleșitoare.
- ◆ Acceptarea și compasiunea sunt elemente esențiale pentru concentrarea atenției asupra greutăților.
- ◆ Există o legătură între ținuta fizică pe care o adoptăm și tonul experienței noastre. În practica noastră, ne străduim să adoptăm o poziție care întrupează starea de luciditate.



Capitolul 7

Cum dăm drumul strânsorii

„Adevărata valoare a omului este determinată înainte de toate examinând în ce măsură și în ce sens a reușit să se elibereze de sine.”

ALBERT EINSTEIN

Când dăm drumul strânsorii, de fapt devenim liberi să trăim în pace. În loc să ne împotrivim sau să încercăm să evadăm din lume, putem începe să o recunoaștem și să ne deschidem către ea. Ne putem duce opiniile, relațiile, visurile și problemele cu mai multă ușurință.

Buddha a spus o poveste despre un rege care căuta să se amuze. După ce l-a însărcinat pe un servitor să aducă un grup de oameni care erau orbi din naștere, regele le-a adus dinaintea unui elefant. Fiecărui bărbat i s-a prezentat o parte diferită a animalului, iar apoi li s-a cerut să descrie cum arăta elefantul.

Fiecare dintre ei a spus altceva. Atingând capul, unul dintre bărbați a spus că semăna cu o ulcea; altul, care ținea în mână un picior, a spus că semăna cu un stâlp; un

altul, pipăind trompa, a spus că era ca un plug, în vreme ce cel care ținea vârful cozii a spus că semăna cu o pensulă. Povestea spune că bărbații au început să se certe în privința răspunsului corect și că s-au înfuriat așa de tare, încât au început să-și care lovitură.¹

Noi (și orice altceva) suntem precum elefantul din povestire – experimentate fără claritate, lucrurile pot părea deslușite și solide, dar când deschidem ochii cu adevărat, ele par mai fluide. Ceea ce vedem depinde de cum și unde privim. Precum în povestea elefantului, stresul apare atunci când ne agățăm de puncte de vedere și de etichete care se bazează pe o perspectivă limitată, în loc să vedem imaginea de ansamblu. Fixațiile merg mână în mână cu suferința.

Să nu ne agățăm...

În tradiția budistă sunt descrise trei caracteristici fundamentale. Prima dintre acestea este insatisfacția – există un stres care pare să provină din modul nostru obișnuit de a trăi. Cea de-a doua este impermanența – lucrurile sunt sortite schimbării și, oricât de mult ne-am strădui, nimic nu poate fi făcut să rămână la fel. Cea de-a treia este că nu există un sine esențial: nicio entitate independentă pe care să o etichetăm și despre care să spunem: „Eu sunt”.

Vestea bună este că putem alina, chiar transcende prima caracteristică fundamentală a existenței realizând pe deplin, apreciind și acordându-ne cu cea de-a doua și a treia.

Stresul nostru izvorăște din încercarea noastră de a ne agăța de lucrurile de neatins și de a rezista în fața irezistibilului – când vom accepta că lucrurile sunt impermanente, că nu există o natură de sine esențială, vom fi liberi să trăim în conformitate cu realitatea, ca un râu nestăvilit ce curge liber. Mai rămân dificultăți, dar lăsându-ne în voia curentului și lucrând cu ceea ce se întâmplă în loc să ne împotrivim, avem mai puține șanse să suferim.

Esența căii spre mindfulness este cuprinsă în această lege: „N-ar trebui să îmbrățișez sau să mă agăț de absolut nimic pe lume ca fiind «eu» sau «al meu».”² Când încetăm să ne mai agățăm de lucruri, devenim de fapt liberi să trăim în pace. În loc să fim absorbiți de propria persoană și să tratăm fiecare întâmplare nefericită ca pe un afront personal, putem învăța să trăim mai nestingheriți, acceptând că lucrurile sunt într-o continuă schimbare. Abandonându-ne acestui adevăr, putem resimți o fericire care nu este condiționată de lucrurile făcute „cum trebuie”. După cum a spus maestrul în meditație Achaan Chah: „Dacă dai drumul strânsorii un pic, vei avea un pic de fericire. Dacă dai mai mult, vei avea multă fericire. Și dacă dai drumul complet, atunci vei fi liber.” De fiecare dată când ne lepădăm de fixații, suntem capabili să trăim în libertate.

Nu este ușor să dăm drumul strânsorii în acest fel. Așa cum am văzut, obiceiurile noastre de percepție și comportament sunt adânc înrădăcinate. Până și ideea de non-atașament poate părea descurajatoare, impractică sau chiar indezirabilă. Cum rămâne cu persoanele dragi nouă – nu ar trebui să ne agățăm de ele? Sau căminele noastre – ar trebui să aruncăm actele la gunoi și să lăsăm pe oricine să stea la noi, încercând poate să trăim fără bani sau bunuri? Și cum rămâne cu idealurile noastre – ar trebui să renunțăm la aspirații pentru o viață sau o lume mai bune?

Să nu ne agățăm de nimeni și nimic este un concept profund străin pentru cei mai mulți dintre noi. Istoria și cultura omenirii ne îndrumă spre atașament – față de prietenii și familiile noastre, față de opiniile și sentimentele noastre, față de posesiunile noastre, față de sentimentul de individualitate și față de viața însăși. Și totuși, am putea să ne întrebăm: duce calea aceasta la fericire?

Ideea că atașamentul duce la nefericire nu se vrea drept o opinie despre moralitate sau o aserțiune ideologică. Este oferit drept observație privind felul în care funcționează mintea, corpul și lumea: spre a fi explorate și testate în laboratorul experienței. Dacă lucrurile sunt impermanente și nu este de găsit niciun sine esențial, atunci încercarea noastră de a ne agăța de lucruri materiale sau identități definite nu poate decât să producă suferință. Așadar, este adevărat? *Există* ceva cu adevărat permanent sau independent?

Sunt lucrurile impermanente?

Să luăm exemplul unei flori. Literalmente, dacă se poate – crearea unei legături cu un obiect prin intermediul simțurilor ajută această investigație să fie practică și realistă, mai curând decât doar intelectuală sau teoretică. Întreabă-te – rămâne floarea la fel sau se schimbă? Este aceeași floare care era ieri și va fi aceeași mâine? Crește, se deschide sau se ofilește? Dacă ai filma floarea câteva ore și ai mări viteza înregistrării, ai putea să vezi cum își schimbă forma?

Cum rămâne cu restul lucrurilor din jurul tău? Este casa în care trăiești exact la fel cum era cu 100 de ani în urmă, cu 10 ani, cu un an, cu o lună în urmă sau ca ieri? Este vremea la fel cum era în această dimineață, sau a devenit mai caldă, mai rece, s-a înseninat, înnorat, a început sau s-a oprit ploaia? Sezoanele vin și trec, râurile se umflă și scad, bacteriile, insectele, peștii și animalele se nasc, trăiesc, mor, apar chiar specii noi, au loc mutații sau chiar extincții? Și-au schimbat continentele poziția în cursul a mii și milioane de ani, și continuă să o facă?

Dar tu? Ești aceeași persoană care erai în urmă cu zece ani, cinci ani, un an, săptămâna trecută? Arăți exact la fel, ai întocmai aceleași idei, îți plac aceleași lucruri sau te simți în același fel precum te simțeai în fiecare din aceste momente din timp? S-au schimbat perspectivele și capacitățile tale – aptitudinile, vocabularul, opiniile, tăria și flexibilitatea? Sunt gândurile care îți trec prin minte în

acest moment exact aceleași gânduri pe care le aveai luna trecută, sau chiar și cu un minut în urmă?

Cum rămâne cu senzațiile corpului – rămân aceleași sau se schimbă, poate în mod subtil, de la un moment la altul? Dar corpul însuși – se modifică părțile lui componente, chiar cu fiecare respirație în timp ce noile molecule de aer intră și ies? Celulele, mușchii, sângele, pielea, organele vitale – sunt ele statice sau în continuă mișcare, deteriorându-se, regenerându-se sau suferind mutații?

Dar alți oameni? Îmbătrânesc prietenii și familia ta, se schimbă în mod subtil ceea ce știi, fac sau gândesc? Dacă ai face o fotografie cu orice persoană o dată pe zi de-a lungul întregii vieți, înfățișarea lor ar rămâne neschimbată în toate fotografiile? Dar țărilor, culturile, civilizațiile se schimbă? Unde sunt acum Roma Antică, Uniunea Sovietică sau Rhodesia? Ce s-a întâmplat cu ideile și sistemele politice în care credeau oamenii care trăiau acolo?

Acum întreabă-te: există ceva în lumea pe care o vedem cu ochiul liber care *să nu fie* în schimbare? Nu sunt chiar și munții și oceanele supuse schimbărilor? Nu sunt stelele – inclusiv propriul nostru Soare – sortite să se stingă? Nu ne spun cosmologii că însuși universul nostru este într-o continuă schimbare – fie că se naște prin explozie, se extinde, se contractă sau într-o bună zi va sfârși prin implozie? Din câte ne dăm seama, nu există nimic pe lume care să nu fie supus fluxului neîntrerupt.

Vezi dacă poți crea o legătură cu acest lucru – nu doar ca un gând sau o idee, ci ca *experiență*. Poți crea o legătură cu acest lucru, ca adevăr fenomenal? Observi vreo împotrivire? Apare teama? Sau calmul? Cum îți simți corpul? Poți simți curgerea schimbării continue sau îți pare abstractă? Se schimbă și această experiență de la un moment la altul? Te schimbi și tu odată cu ea?

Deci, *cine ești tu?*

Acum, poate că ești pregătit să întrebi – cine este acest „tu” până la urmă? Dacă gândurile și senzațiile tale se schimbă de la un moment la altul, împreună cu fiziologia ta, atunci unde este identitatea ta esențială?

Când li se pune această întrebare, mulți oameni arată către corpul lor. Dar să spunem că îți pierzi un deget – atunci mai ești același tu? Dar un braț? Sau un picior? Sau ambele picioare? Dacă da, atunci mai sunt părțile corpului pe care le-ai pierdut tot tu? Dar dacă suferi un transplant de inimă? Ești încă tu, dar cu inima altcuiva? Ți-a transferat donatorul de organe ceva din sinele său? Dacă fiecare aspect al corpului tău – mușchi, piele, sânge, celule – își schimbă în mod constant forma, atunci care părți constituie *adevăratul* tu?

Unii oameni ar putea spune „Eu sunt mintea mea”. Atunci cum rămâne cu acele gânduri sau senzații automate pe care le-ai urmărit în timpul meditației? Cum pot

ele să fie „tu” dacă nu sunt alese în mod conștient? Ce cauți în experiența „ta”?

Dar dacă ai suferi un traumatism cerebral și (așa cum se poate întâmpla) personalitatea, credințele și obiceiurile tale ar suferi o schimbare drastică? Dacă nu, asta înseamnă că tu te afli în partea creierului care a fost afectată? Dacă da, ce ai considera ca fiind trăsăturile care definesc cine ești? Dacă trăsăturile acestea ar fi cele pierdute sau schimbate de un accident? Unde este atunci esența care te definește?

Când investigăm îndeaproape, devine imposibil să definim cu exactitate ceva ce putem numi în mod categoric sinele – o identitate independentă, neschimbătoare. Problema nu e că nu existăm, ci că nu existăm așa cum ne imaginăm pe noi înșine în mod obișnuit – ca o entitate solidă, fixă.

Exercițiu: Mindfulness-ul respirației, corpului, sunetelor, gândurilor și conștientizarea imperativă

În acest exercițiu, petrecem timp aducând conștientizare diferitelor aspecte ale experienței noastre moment cu moment. Fiind atenți la aceste fațete, este posibil să observăm că fenomenele care alcătuiesc viața sunt mai curând fluide decât fixe, pe măsură ce ne raportăm la ele dintr-o poziție de acceptare conștientă, resimțindu-le pe deplin fără să ne agățăm de ele sau să le respingem.

1. Stai jos, pe un scaun, într-o poziție dreaptă. Exersează pentru un timp mindfulness-ul respirației.
2. Extinde-ți atenția către senzații, exersând mindfulness-ul corpului.
3. Acum lasă sunetele să fie resimțite în prim-planul conștientizării (sau, dacă preferi, un alt simț perceptiv – văzul, gustul, mirosul) și permite acestui lucru să fie principalul obiect al stării de mindfulness, revenind asupra lui când simți că îți rățăcește atenția.
4. Acum, îndreaptă-ți atenția către gânduri, resimțindu-le pe scena principală a minții tale, lăsând toate celelalte să poposească în plan secund. Observă deplasarea gândurilor de-a lungul curentului principal de gândire, așa cum ai urmări norii care trec pe cer. Așa cum vremea este într-o continuă schimbare, observă cum apar gândurile, cum trec prin minte și dispar în același fel. Permite gândurilor să fie văzute cu interes, pe cât posibil, fără să te identifici cu ele sau să încerci să le oprești.

Fii curios în legătură cu modul în care se petrece acest proces de apariție și dispariție a gândurilor. Ai ales în mod conștient aceste gânduri, sau ele își fac apariția fără implicarea ta activă? Sunt aceste gânduri fapte, întotdeauna o reflexie precisă a realității sau sunt pur și simplu opinii care apar și se ofliesc? Sunt ele măcar opiniile *tale*, gândurile *tale*? Nu este nevoie să mai analizezi asta prin prisma gândirii, sau să încerci să găsești răspunsuri clare – pur și simplu ia aminte la ceea ce îți arată experiența.

5. Acum, deschide-ți conștientizarea către toate aspectele experienței, cât de bine poți, fără regim preferențial. Simte

delicat sunetele, imaginile, senzațiile, gusturile și mirosurile, în timp ce observi și accepți gândurile pe măsură ce îți trec prin minte. Permite-i fiecăruia dintre aceste aspecte ale conștiinței să fie cunoscut în conștientizare, moment cu moment, fără să te agăți de ele sau să le îndepărtezi.

Exercițiul acesta este numit uneori „conștientizare imperativă” sau „prezență deschisă” – o disponibilitate de a experimenta tot ceea ce se petrece fără stăpânire de sine. Orice s-ar întâmpla acum, îi poți permite *să fie* aici pur și simplu, fără să faci nimic în privința asta? Poți experimenta luxul de a fi pur și simplu prezent? Atunci când mintea se localizează asupra unui aspect din ceea ce se petrece, sau alunecă spre inconștient, ghideaz-o cu blândețe către starea de conștientizare deschisă, continuând să poposești aici cât de mult ți-ar plăcea.

Înainte de a ne extinde către mindfulness-ul gândurilor sau către conștientizarea imperativă, adesea este mai bine să ne liniștim cu mindfulness-ul respirației, corpului și sunetelor. Cu toate acestea, pe măsură ce capeți experiență, poți practica doar o parte a meditației într-o sesiune.

Practicarea mindfulness-ului gândurilor și conștientizării imperative sunt moduri foarte diferite de a relaționa față de cele cu care cei mai mulți dintre noi sunt obișnuiți, așa că este important să abordăm această meditație cu compasiune. Am putea descoperi că mintea ne rătăcește mai mult decât de obicei. Nu este o problemă – putem observa pur și simplu mai departe, și reveni asupra oricărui aspect al exercițiului la care lucrăm în acel moment.

Ne putem întoarce în orice clipă la mindfulness-ul respirației și/sau al corpului, pentru a reveni cu picioarele pe pământ și a ne stabiliza experiența, înainte de a trece din nou către mindfulness-ul gândurilor sau conștientizarea imperativă.

Un mănunchi de tendințe

Se pare că ceea ce numim „eu” este un mănunchi de tendințe, într-un proces continuu, care își schimbă în mod subtil și constant forma, în funcție de cauze și condiții. „Eu”-ul care există în momentul prezent este în mare măsură consecința a ceea ce a fost înainte – influențat de istoria evoluționară a speciei noastre, de moștenirea fiziologică primită de la părinții noștri (și de la strămoșii lor), de ceea ce am învățat de la familiile noastre, de la prieteni, din școală și de la societatea largă (ceea ce am putea numi moștenirea noastră psihologică).

Experiența sinelui – gândurile și senzațiile noastre – este și ea influențată de mediul înconjurător și de circumstanțele actuale – am putea avea o experiență foarte diferită urmărind valurile mării în timpul unei vacanțe de vară petrecută cu cei dragi decât dacă am locui singuri într-o garsonieră rece, de Crăciun, într-un oraș în care nu cunoaștem pe nimeni.

Este posibil să știm toate acestea din punct de vedere intelectual, și totuși ne vine greu să le traducem în realizarea că nu există un „eu” care să fie personajul principal

al poveștii. În ciuda tuturor dovezilor, tot poate părea contrar a ceea ce ne dictează intuiția, poate chiar neliniștitor. Așa că tindem să ne agățăm strâns de simțul intuitiv al existenței unui „eu” definit în mijlocul lucrurilor. Stăruim în a ne vedea drept centrul universului.

Știința interconexiunii

Modul în care gândim, ne simțim sau ne comportăm este profund influențat de lumea din jurul nostru. Nu suntem minți și corpuri separate – se pare că multe aspecte ale ființei noastre fizice și mentale sunt într-o relație simbiotică continuă cu alți oameni și cu mediul înconjurător.

Studiile au arătat că dacă unul dintre prietenii noștri este fericit, avem cu 15% mai multe șanse să fim fericiți la rândul nostru. Dacă o persoană apropiată a acelui prieten este fericită (partenerul lor de viață, de pildă), avem cu 10% mai multe șanse să fim fericiți. Dacă un prieten de-al prietenului nostru este fericit, șansele noastre la fericire sporesc cu 6%. Fiecare persoană fericită din viața noastră crește probabilitatea noastră pentru starea de bine cu 9%.¹

Nefericirea este, de asemenea, contagioasă, iar influența se extinde și către alte tipuri de sentimente și comportamente – dacă prietenii tăi sunt supraponderali, și tu ai mai multe șanse să fii supraponderal, iar dacă prietenii tăi nu fumează, îți va fi mai ușor să renunți la fumat.

Este știut că o rețea de rude și prieteni care îți oferă un sprijin social puternic este asociată cu o imunitate

crescută la infecții, un risc mai scăzut la afecțiuni, precum bolile de inimă, și o rată mai redusă de depresie.²

Un studiu a examinat 103 perechi de colegi de cameră de la o facultate, care fuseseră repartizați împreună la începutul vieții lor universitare în mod aleatoriu. Toți studenții au fost evaluați pe baza stilului lor de gândire, și cum ar putea acesta să-i facă mai mult sau mai puțin vulnerabili la depresie. În decursul următoarelor șase luni, s-a descoperit că modul de gândire al colegilor de cameră a ajuns să converge – cei care locuiau cu cineva predispus la depresie au devenit la rândul lor mai vulnerabili, în vreme ce aceia care și-au împărțit camera cu studenți mai puțin vulnerabili au devenit mai feriți. Acest lucru a fost transpus direct în simptome de depresie – studenții care aveau niveluri mai mari de vulnerabilitate la trei luni de la începutul testului au tins să fie mai deprimați după șase luni.³

Într-un studiu menit să evalueze influența mediului înconjurător asupra felului în care ne comportăm, un grup de studenți a fost rugat să dea un test de atenție. Jumătate dintre ei au fost invitați să îl facă îmbrăcați într-un halat alb de tipul celor purtate de oamenii de știință, în timp ce ceilalți au rămas cu propriile haine. Studenții care au purtat halat au făcut de două ori mai puține greșeli decât celălalt grup.⁴ Un alt studiu a descoperit că performanța jucătorilor de golf amatori s-a îmbunătățit când au jucat cu o crosă despre care li se spusese că aparține unui profesionist.⁵

Influența este, de asemenea, transmisă de la o generație la alta. Am putea să știm că riscul pe care îl avem să ne

îmbolnăvim de anumite boli depinde de moștenirea genetică, dar noua știință a epigeneticii sugerează că riscul nostru ar putea fi influențat și de comportamentul părinților și bunicii noastre.

S-a demonstrat – și probabil nu este surprinzător – că femelele gestante de șobolan cărora li s-a administrat nicotină au mai multe șanse să nască pui asmatici. Cu toate acestea, odată ce au ajuns la maturitate, acei pui au fost la rândul lor mai predispuși la a da naștere unor pui asmatici, chiar dacă cea de-a treia generație nu a fost expusă la nicotină – consumul de nicotină al bunicii lor a părut să le influențeze vulnerabilitatea.⁶ Dacă rezultatele ar fi replicate în cazul oamenilor, asta ar însemna că riscul unui copil de a suferi de astm ar putea fi influențat de faptul că bunica sa fuma, chiar dacă cei doi ar putea să nu se cunoască niciodată.

Fie că vorbim de stare de bine, comportament sau fiziologie, interconexiunile sunt profunde. Cunoscând acest lucru putem deveni mai relaxați și putem accepta controlul nostru limitat asupra evenimentelor în curs. În același timp, ne poate oferi încrederea că orice am face și oricum am fi în viață îi afectează (posibil și în mod pozitiv) pe alții și pe noi înșine.

Consecințele „individualismului”

Dacă acestea ar fi întrebări pur filosofice, atunci poate că nu ar conta prea mult. Dar asumarea unui individualism solid are consecințe. Creează o nepotrivire între ideile

noastre și realitate. Lucrurile se schimbă, și când nu suntem pregătiți pentru asta, suferim. Când ne împotrivim cursului vieții – când ne plângem cu amărăciune că îmbătrânim, încercăm să-i oprim pe oameni să intre sau să iasă din viețile noastre sau ne atașăm de ceea ce considerăm drept slujba, casa, mașina sau prietenia ideale – ne împotrivim naturii.

Asumându-ne un sine singular, separat, ne deconectează în mod artificial de restul lumii. Deși continuăm să facem parte dintr-o dinamică complexă, gândim și ne simțim mai mult ca entități izolate, predispuse la singurătate, la instinctul de apărare, poate chiar agresiune. În timp ce încercăm să ne protejăm, este posibil să ne înăsprim și să ne retragem în noi înșine în loc să devenim deschiși și să creăm legături.

În starea aceasta, lumea noastră poate părea mică și sufocantă. Spațiul este restrâns, ceea ce înseamnă că nu există prea mult loc pentru a permite conștientizarea. Pentru că sfidează realitatea, această înăsprire, izolare și închidere necesită o energie considerabilă pentru a fi susținută. Necesită activarea constantă a mecanismelor de luptă sau fugă, care sunt pregătite să considere schimbarea ca pe o amenințare și să acționeze în consecință.

Când negăm felul în care se influențează lucrurile reciproc, ne asumăm o grea povară a responsabilității. Dacă tot ce apare din experiența noastră este „eu”, atunci nu mai e decât un pas până să ne judecăm singuri și să ne învinovățim pentru tot ceea ce ni se întâmplă.

Poate ajunge să ni se pară cu desăvârșire „vina mea” când apar gânduri și senzații neplăcute, când ne îmbolnăvim ori ne-am dezvoltat obiceiuri comportamentale slabe, în loc să fie rezultatul nenumăratelor cauze și condiții, dintre care unele nu țin de controlul nostru.

Când ne confruntăm cu circumstanțe dificile, putem deveni foarte critici cu noi înșine, pretinzând să rezolvăm lucrurile fără ajutorul nimănui. Am putea să demarăm tot felul de planuri dure de dezvoltare personală, care în realitate nu fac decât să tragă tolbe întregi de „săgeți numărul doi” în propria noastră direcție. Putem deveni obsedați de noi înșine, împotmoliți în ceea ce e în neregulă cu noi, lucru care ar putea chiar să ne sporească nefericirea: s-a demonstrat că oamenii care folosesc mai des cuvintele „eu” sau „mine” în sesiunile de terapie au mai multe șanse să fie deprimați.³

Și deși încercăm cu disperare să ne schimbăm, ipoteza permanenței, a sinelui ca identitate solidă ar părea să excludă posibilitatea de schimbare. Dacă gândurile, senzațiile, diagnosticele sau comportamentele curente reprezintă cine suntem noi în esență, atunci în mod sigur există slabe speranțe, sau deloc, pentru schimbare – suntem blocați. În cazul acesta, de ce să ne mai străduim să ne transformăm? Este un scenariu destul de sumbru.

Așa că ar putea părea supărător că nu există un „eu” în centrul ființei noastre, dar în realitate este chiar o veste foarte bună. După cum a spus filosoful taoist Wu Wei Wu: „De ce ești nefericit? Pentru că 99,9 % din ceea ce crezi și

ceea ce faci este pentru tine însuși – și nu există așa ceva.”⁴
Nu suntem indivizi separați, rigizi în obiceiuri și opinii, iar această realizare poate deveni o uriașă ușurare.

Ce se întâmplă când „eu” renunță la „mine”?

Dacă putem accepta că lucrurile sunt într-o continuă schimbare, și că nu suntem identități singulare, independente, invariabile, care sunt implicațiile? În primul rând, acest lucru înseamnă că nu deținem complet controlul – oricât de mult ne-am strădui, nu le putem ordona corpurilor noastre să nu îmbătrânească sau să nu se îmbolnăvească, și nu putem decide pur și simplu să fim fericiți în orice împrejurare ori preveni gânduri sau senzații nedorite.

Nu deținem complet controlul nici asupra mediului nostru înconjurător: de la vremea neplăcută la oamenii pe care îi găsim dificili, există aspecte din lumea noastră, fie ea internă sau externă, pe care nu avem puterea să le transformăm. Există o șansă pentru practicarea cooperării: acceptând lucrul acesta, ne putem opri în parte conflictul interior cu părțile inevitabile din viața noastră pe care nu le agreăm prea mult. Putem înceta să le mai luăm așa de mult în serios.

Este, de asemenea, o oportunitate și pentru compasiune: putem accepta că nu suntem singurii responsabili pentru gândurile, sentimentele sau comportamentul nostru, care sunt, fiecare, rezultatul a mii de cauze și condiții din corpul nostru, din creier, minte și din mediul

nostru. Putem să nu ne mai învinovățim, recunoscând că situațiile din viața noastră nu au fost întotdeauna alese în mod voluntar și pe deplin de către noi. Putem deveni mai blânzi cu noi înșine și, văzând că același lucru este valabil și pentru alții, putem deveni mai blânzi și cu ei, chiar și atunci când fac lucruri care nu ne plac sau cu care nu suntem de acord.

În același timp, putem recunoaște că nu suntem complet împotmoliți. Dacă suntem o gamă de procese în continuă schimbare, și nu o singură entitate solidă, atunci doar pentru că lucrurile sunt dificile nu înseamnă că suntem fundamental distruși. Indiferent care sunt problemele noastre, găsim spațiu de manevră. Creierul ni se poate schimba, mintea ni se poate schimba, viața ni se poate schimba. Indiferent ce se petrece acum, fie ele lucruri plăcute sau neplăcute, putem fi siguri că sunt pe cale să devină altceva.

Faptul că acceptăm că situațiile care nu sunt atât de simple sau fără soluție pe cât ne imaginăm le poate face mai ușor de confruntat, chiar și în mijlocul unei grele încercări. Recunoscând că există o mulțime de aspecte pentru orice circumstanță, putem începe să vedem unde este spațiul de manevră – unde avem oarecare influență pentru a realiza schimbări avizate. Ne putem da seama mai ușor și unde este mai bine să lăsăm lucrurile așa cum sunt.

Cunoscând și acceptând realitățile momentului prezent, alegem o relație rezonabilă cu lucrurile așa cum sunt ele. S-ar putea să nu avem un control complet asupra

vieții noastre, dar explorând conștientizarea – recunoscând unde se află alegerile noastre – ne putem folosi energia în mod eficient, și influența evenimentele în mod util.

Cât privește ceea ce nu putem controla, am putea să ne deschidem către minunăția vieții, realizând că nu suntem decât o mică parte dintr-un univers imens, interconectat (poate chiar universuri), despre care în realitate cunoaștem foarte puține lucruri. Am putea să ne permitem să fim uimiți că suntem aici – capabili să ne trăim în mod conștient viața, cu lucrurile plăcute și neplăcute deopotrivă. Să revenim la această perspectivă ne poate ajuta să privim și să resimțim viața în mod diferit. Ne aflăm într-o poziție mai bună pentru a răspunde cu flexibilitate.

Această abordare prin care nu ne agățăm de nimeni și nimic nu înseamnă nici pe departe că încetăm să mai ținem la cei din jur, ci, în realitate, ne permite să-i iubim cu adevărat, căci iubirea noastră nu mai este condiționată de a fi ceea ce vrem noi să fie. Nu trebuie să ne abandonăm aspirațiile: ne putem îndrepta spre ele fără să fim stânjeniți de idei preconcepute sau de nevoia noastră ca lucrurile să se întâmple cum vrem noi. Departe de a respinge lumea lucrurilor sau a oamenilor, ne putem bucura *cu adevărat* de ei, îi putem iubi *cu adevărat*, fără să ne agățăm așa de tare de teama de a nu-i pierde. Așa cum a spus William Blake: „Cel ce vrea să cucerească fericirea/Își va frânge aripile/Cel ce sărută fericirea în zborul ei/Trăiește de-a pururi răsăritul.”

Cum inducem conștientizare procesului

Este, desigur, ușor de spus și poate chiar și ușor de crezut ca idee, dar uneori este greu să creăm o legătură cu inima noastră. Nu numai că suntem obișnuiți să ne vedem pe noi ca „noi înșine”, dar continuăm să ne simțim ca un „eu” unic.

Cum putem să ne acordăm cu această perspectivă de ansamblu? În primul rând, putem să inducem conștientizarea. În creierul tău acum există miliarde de celule care comunică între ele, în timp ce oxigenul circulă prin corpul tău, ajutând fiecare parte din forma ta fizică (formată de și mai multe miliarde de celule) să te mențină în viață și în stare de funcționare.

Toate acestea se întâmplă fără alegerea ta conștientă, și totuși, totul se petrece ca parte vitală a experienței în continuă schimbare de a fi „tu”. Atâtea evenimente, atâtea aspecte, atâtea schimbări: toate te reprezintă pe „tine”, și totuși, atât de multe se petrec fără „tine”. Când realizezi asta, conceptul de „tine” are mai mult sens? Putem vedea că nu suntem părțile corpului nostru sau senzațiile noastre, nu suntem gândurile noastre, nu suntem amintirile noastre, poveștile noastre de viață și nu suntem depresia, anxietatea, furia sau durerea noastră. Deși fiecare aspect al experienței noastre formează o parte a procesului în continuă schimbare pe care ne place să-l numim „eu”, niciunul dintre ele nu trebuie să definească ceea ce suntem.

Putem observa cât de ușor putem regresa spre afirmații ferme, posesive, categorice precum „Întotdeauna mă doare ceva” sau „Sunt o persoană teribil de anxioasă” și să ne întrebăm „Chiar așa stau lucrurile?” Nu ar fi mai corect să spunem: „Simt senzații dureroase acum” sau „Tind să simt un nod în stomac când apar posibile amenințări.”

Putem remarca cum simplul fapt de a observa aceste experiențe demonstrează că ele nu ne reprezintă în întregime. Putem vedea că cel care observă stresul sau durerea nu este stresat și nu simte durere – chiar și atunci când apar dificultăți, există spațiu în experiența noastră care nu este consumat de aceste probleme, atâta timp când ne facem loc pentru conștientizare.

Când experimentăm dificultățile fără să opunem rezistență, atunci ele ar putea să nu ne afecteze atât de tare. Putem face față și rezista durerii mai ușor; nu este un obstacol în calea fericirii, deși ar putea să fie neplăcută. Starea noastră de bine nu mai depinde de conținutul circumstanțelor noastre. Este o adevărată eliberare.

Nu trebuie să încetăm să ne mai numim „eu”, sau să ne mai îngrijim de lucrurile din jurul nostru, dar putem realiza că individualitatea și posesiunile sunt convenții menite să fie observate și experimentate, și că această observare și experimentare ne eliberează să ne bucurăm de ceea ce suntem și de ceea ce avem. Acesta, poate, este adevăratul potențial al calității de ființă umană.

Să concretizăm experiența noastră moment cu moment într-o „conștiență de sine” este un obicei. Exercițiile convenționale de mindfulness sunt unul dintre cele mai bune antidoturi pentru asta – atunci când medităm, observăm că există un flux al gândurilor, senzațiilor și evenimentelor și că viața este alcătuită din nenumărate aspecte schimbătoare.

Știința mindfulness-ului și a sinelui

Studiile neuroștiințifice asupra persoanelor care meditează par să reflecte o perspectivă diferită care vine odată cu starea de mindfulness. Acest lucru este sugerat de schimbările de activitate din rețeaua cerebrală activată implicit, o regiune asociată cu atenția care, așa cum am menționat mai înainte, este activă la majoritatea oamenilor, în cea mai mare parte a timpului.

S-a demonstrat că atunci când această rețea este activă, lumea este văzută dintr-un cadru conceptual – mintea rătăcește spre gânduri, planuri, crearea de povești, clasificare, rezolvarea problemelor și în general face interpretări despre lucrurile care se petrec – ceea ce a fost numit și modul „activ”. Această rețea implicită tinde să fie activă atunci când privim viața dintr-o perspectivă „egocentristă”: interpretăm evenimentele din perspectiva a ceea ce cred „eu” despre ele – ideile, opiniile și judecățile mele – distanțați cu un pas de evenimentele propriu-zise.¹

Când oamenii adoptă un mod de procesare mai aproape de mindfulness – percepând în mod direct evenimentele

printr-o conștientizare a momentului prezent – se activează un set diferit de regiuni ale creierului, numite uneori rețeaua experiențială. Există mai puțină activitate în zona mediană a cortexului prefrontal și activitate sporită în cortexul insular (regiune cunoscută pentru implicarea în procesarea senzațiilor corpului) și în girusul cingular anterior (regiune asociată cu capacități de a comuta atenția). Activitatea în această „rețea experiențială” pare să fie un indicator al stării mentale de „a fi”.

După opt săptămâni de antrenament în mindfulness, se pare că oamenii sunt mai capabili să-și schimbe în mod conștient modul de procesare de la cel conceptual la cel experiențial, o trecere de la a face la a fi. Acest lucru pare să fie reflectat de schimbările în activitatea cerebrală de la rețeaua implicită la cea experiențială, lucru care se întâmplă atunci când meditatorilor proaspăt antrenați li se cere să dea dovadă de atenție prin mindfulness.

Când oamenilor care nu au învățat să mediteze li se cere să facă același lucru, sunt mai puțin capabili să facă această trecere, împotmolindu-se în rețeaua cerebrală activată implicit.² Studiile sugerează de asemenea că rețeaua cerebrală activată implicit este dezactivată mai puternic în cazul celor cu experiență în meditație (în comparație cu începătorii) și că există o conexiune mai mare între regiunile creierului despre care se crede că sunt implicate în automonitorizare și control cognitiv.³

Pare să existe și mai multe dovezi conform cărora practica mindfulness-ului stimulează modificări neuroplastice care sporesc capacitatea de a trăi în mod conștient. Vestea bună, care a fost împărtășită de adepții meditației

de-a lungul secolelor și care este confirmată din ce în ce mai mult de studii științifice, este că ne putem antrena să nu ne mai bazăm pe modul implicit, trecând la o deschidere către un mod mai conștient – putem trece de la „a face” la „a fi”.

Săptămâna 7: exerciții de explorat

- ◆ Exersează pe rând mindfulness-ul respirației, corpului, sunetelor, gândurilor și conștientizării imperative, acordându-ți, poate, între 5 și 10 minute pentru fiecare parte a meditației. Observă ce se întâmplă, urmărind cu curiozitate cum își fac apariția și te părăsesc aspectele experienței și ce se schimbă, dacă se schimbă ceva, când permiți lucrurilor să se întâmple fără să te agăți de ele sau să li te împotrivești.
- ◆ Exersează momentul de respiro la intervale regulate și atunci când observi că apare stresul. Acordă atenție deosebită în etapa acceptării gândurilor și senzațiilor – observă cum se schimbă de la un moment la altul. În etapa expansiunii, lasă totul să fie resimțit în conștientizarea imperativă.
- ◆ Conștientizează impermanența și interconectarea a tot ce există în viață. Observă cum oamenii, gândurile și sentimentele se schimbă și se influențează reciproc, într-o interacțiune dinamică. Pe cât posibil, fii deschis și lasă-te în voia circumstanțelor, abordând viața mai

puțin dintr-o poziție de independență și izolare și mai mult dintr-un spațiu al conexiunii și cooperării.

- ◆ Când lucrurile încep să devină dificile și apare stresul, încearcă să-ți permiți să vezi și să simți lucrul acesta ca parte din dansul existenței. Pe cât posibil, lasă-te purtat de curent, conștient că atât sușurile, cât și coborâșurile vieții pot suferi schimbări. Observă orice tipare automate de încordare, respingere și concretizare care apar în momentele de stres, și încearcă să le permiți să fie simțite cu compasiune.
- ◆ Întâmpină cu conștiență tendințele „individualiste”, încercând să transformi experiența în ceva rigid. Arată interes felului în care folosești pronumele personale, îndeosebi în asocieri cu cuvinte care te fixează pe tine, pe alții sau anumite lucruri în categorii aparent imuabile (*Sunt întotdeauna deprimat/ E o persoană rea/ De ce nu învață niciodată nimic nou?/ Nu se poate să nu fie trafic îngrozitor.*) Ce se întâmplă dacă crezi o legătură cu o perspectivă mai curioasă, mai centrată pe momentul prezent (*Simt o greutate în stomac și îmi circulă gânduri autocritice prin minte acum/ Se agață de obiceiuri vechi în momentul acesta/ Mă întreb cum va fi traficul azi?*) Privind evenimentele cu un simț mai slab de fixare schimbă ceea ce experimentezi, sau relația ta cu experiența? Dacă da, în ce fel?
- ◆ Fii interesat de efectul pe care îl are privirea lucrurilor dintr-o poziție de conștientizare. Când apare stresul, și îl observi, întreabă-te: este cel care observă stresul

la rândul lui stresat? Sau este posibil ca observarea a ceea ce se întâmplă să nu facă parte din experiența în sine?

- ◆ Alege o atitudine de mindfulness cu care să lucrezi săptămâna aceasta, urmând îndrumările din capitolul 2.

Experiența lui Simon

Există o idee care spune că dacă te dezbraci de toate rolurile, ca cele de părinte, soț sau angajat, rămâi cu ceea ce ești. Acest lucru a avut un impact puternic asupra mea. Mindfulness-ul mă ajută să îmi dau seama când mă întorc la identificarea rolului meu, când mă atașez de ceva. Mă atașam de câmpul „nostru” din spatele casei – cel pe care l-am menționat în Capitolul 2, cel pe care s-ar putea să se construiască ceva. În parte problema este că, firește, nu este câmpul nostru! Aparține altcuiva și noi avem norocul să-l putem privi. Mă identificam cu câmpul, deși „bărbatul cu priveriște” nu este cu adevărat ceea ce sunt.

Mindfulness-ul mă ajută să aud micile semnale de alarmă când simt că mă atașez de ceva, sau când am o reacție bazată pe o identificare, sau mi se amenință o identificare. Semnele în aceste cazuri sunt intensitatea, tensiunea, supărarea sau furia. Mindfulness-ul îmi amintește că există moduri diferite de a face față lucrurilor.

Experiența lui Ann

În mintea mea, am rolul ăsta în care sunt primul copil și nepoata cea mai mare. Nu e neapărat și felul în care mă

văd alții, dar pentru mine a însemnat că a trebuit să mă comport într-un anumel fel și a trebuit să fiu acea persoană – cea care este întotdeauna calmă și se descurcă pe timp de criză.

Dar n-am putut să fac față întotdeauna acestui rol; nu așa m-am simțit înăuntrul meu. Nimeni nu mi-a spus vreodată că trebuia să-mi asum rolul, dar în mod inconștient asta alegeam. Mi-am asumat rolul și în realitate nici nu voiam să o fac uneori – îmi venea să țip la toată lumea să mă lase în pace!

În parte, îmi place acest rol, dar îmi dau seama acum că aveam nevoie de sprijin să nu fiu cea care să dețină întotdeauna controlul. Am fost absorbită complet de acel rol. Mă simțeam foarte singură și era o mare sursă de stres. Până și munca mea a fost ceva ce am făcut pentru a căpăta o identitate.

Experiența lui Andy

Practica mindfulness-ului schimbă experiența a ceea ce sunt „eu”. Suntem suma experienței noastre, o colecție de molecule și toate tipurile de programări care se dezvoltă. Avem această calitate similară elementelor biochimice, dar consider că avem posibilitatea de a alege, până într-o anumită măsură.

Este foarte util să fim conștienți de dorințele și de poftele noastre, precum și de ceea ce tindem să evităm, pentru că acest lucru ne oferă o înțelegere mai profundă a mecanismelor care ne fac să funcționăm ca ființe umane.

Înțelegerea proceselor și reacțiilor din noi înșine ne poate oferi o perspectivă mai profundă asupra impactului pe care îl au lucrurile asupra noastră și a felului în care reacționăm.

Circumstanțele noastre ne vor dirija într-o anumită măsură, dar adesea putem face ceva diferit dacă vrem. Am învățat să gândim așa cum o facem din experiențele trecute, dar nu trebuie să ne împotmolim în aceste tipare. Unde vom ajunge în viitor și felul în care vom ajunge acolo depinde foarte mult de cum avem grijă de noi aici și acum. Ajungi să înțelegi lucrurile acestea în meditație.

Sunt unele lucruri de care am reușit să scap pentru că relaționez cu ele într-un mod diferit. De pildă, anxietatea pe care o ai atunci când străbați camera cu o ceașcă de cafea în mână. Aș putea gândi: Duc ceașca asta de cafea și-mi tremură mâna, iar lumea mă va vedea ca pe o persoană slabă. Dar stai puțin: Dacă îmi tremură mâna și sunt ușor nervos când intru într-o încăpere, nu e asta o experiență umană normală? Chiar mă face asta o persoană slabă? Așa că acum aș putea gândi: Ei bine, dacă-mi tremură puțin mâna, nicio problemă. Și atunci, mâna nu-mi mai tremură. Permițându-mi să fiu așa cum sunt, deja mă ocup de problemă.

Experiența lui Catherine

Uneori încerc să mă încadrez în câteva categorii. Îmi spun: „Asta sunt eu și asta fac; Nu am voie să fac altceva.” Ne

facem o imagine despre noi înșine și despre ceea ce putem sau nu să facem – despre lume și felul în care relaționăm cu ea.

Timp de circa zece ani, am crezut că vreau să fiu mai organizată. Vreau să fie totul în ordine, să am o rutină și un jurnal, să dețin controlul și să știu tot ce se întâmplă. Am crescut în case dezordonate și am ajuns să fiu considerată drept cea ordonată. Dar m-am întrebat dacă încerc să mă forțez să fiu într-un anume fel ca o strategie de a face față situației – în realitate, pot fi mai intuitivă, mai creativă și mă pot lăsa „în voia curentului”.

Așa că, în loc să încerc să fiu organizată într-un mod foarte rigid, învăț cum să am încredere. Asta înseamnă să observ prin mindfulness cum să simt și ce senzații am. Să mă gândesc Ce mi-ar plăcea să fac azi? în loc de Ce ar trebui să fac? sau Trebuie să mă țin de ce am hotărât, chiar dacă am o durere de cap și sunt foarte epuizată. Înseamnă să te lași în voia lucrurilor și să renunți la control.

SUMAR

- ◆ Nu există nimic în lumea din jurul nostru care să nu fie într-o continuă schimbare.
- ◆ Nu putem să definim cu precizie „sinele”, în sensul unei entități independente, definitive, constante. Existăm, dar nu în modul în care ne imaginăm de obicei.
- ◆ Ceea ce numim „eu” este un mănunchi de tendințe, într-un proces continuu, care își schimbă în mod subtil forma, în funcție de cauze și condiții.

- ◆ Stresul izvorăște din încercarea noastră de a ne agăța de lucrurile de neatins și de a rezista în fața irezistibilului – când vom accepta că lucrurile sunt impermanente (efemere), că nu există o natură de sine esențială, vom fi liberi să trăim în conformitate cu realitatea.
- ◆ Studiarea creierului meditatorilor pare să reflecte transformarea modului de a vedea lucrurile, transformare care se petrece atunci când ne deschidem către o perspectivă cu mai mult mindfulness. După opt săptămâni de antrenament în mindfulness, oamenii sunt mai capabili să-și schimbe în mod conștient modul de procesare de la cel conceptual la cel experiențial.
- ◆ Exercițiile convenționale de mindfulness sunt unul dintre cele mai bune antidoturi pentru asta – atunci când medităm, ne transformăm perspectiva, care ne poate oferi o ușurință în a ne trăi viața.

Partea a patra

ALEGEREA

„Exersează să nu faci nimic, și lucrurile se vor așeza de la sine.”

LAO-TZU



Capitolul 8

Acțiunea specifică stării de mindfulness

„Calitatea acțiunii tale depinde de calitatea ființei tale.”

THICH NHAT HANH

Cu cât putem să ne armonizăm mai mult în mod senzorial, cu atât ochii noștri, urechile, nasul, mintea, gustul și simțul tactil vor simți mai bine acțiunea potrivită pe care să o urmeze. Având spațiu să respirăm, putem descoperi că suntem capabili de acțiuni competente, fără să fim nevoiți să ne străduim.

Atunci când cumpărăm un gadget nou, ne așteptăm să includă un set de instrucțiuni. Chiar și cu acestea în mână, ne așteptăm de obicei să ne ia un timp până ne familiarizăm cu achiziția noastră. Suntem pregătiți să investim timp și energie pentru a învăța cum funcționează produsul pentru că înțelegem că asta îl va face mai ușor de folosit.

Cu toate acestea, câți dintre noi adoptă o atitudine similară pentru minte și corp? Iată că avem una dintre cele mai uimitoare tehnologii din universul cunoscut și, cumva, noi ne gândim că ne dăm noi seama cum funcționează pe măsură ce înaintăm. Sigur, există o mulțime de feluri diferite de sisteme de educație și de programe de training, dar cele mai multe dintre ele sunt adaptate pentru asimilarea informațiilor și executarea sarcinilor. Este ca și când am încărca un software pe hard drive-ul unui computer fără să ne familiarizăm cu sistemul de operare.

Cum să gestionăm bine mintea și corpul

În antrenamentul pentru mindfulness, ne concentrăm pe buna gestiune a minții și corpului. Ne familiarizăm cu funcționarea proceselor noastre interne, văzând părțile și tiparele lui cu o privire ageră, deschisă. Prin acest proces de observare liniștită, putem remarca ce anume conduce către o stare de bine și ce nu.

Concomitent, ne antrenăm să lucrăm mai competent cu ceea ce descoperim. Ne exersăm cu blândețe mușchiul atenției revenind atunci când ne rătăcește mintea, și exersăm cum să rămânem prezenți, fără să urmăm sau să respingem impulsurile care duc către acțiune inutilă. Ne conectăm și ne întoarcem atenția către experiența vieții.

Poate părea că nu facem mare lucru atunci când exersăm, dar multe se pot schimba în nemișcare. Realizăm un fel de alchimie internă. În timp, antrenamentul

pentru mindfulness ne poate deschide către o transformare radicală de perspectivă, aceasta ducând la rândul ei către un nou mod de a fi în lume.

Sună oarecum magic – și din anumite puncte de vedere este, căci adevărul este că nu cunoaștem multe despre acest lucru remarcabil pe care-l numim conștiință. În plus, este în spiritul unei bune cercetări științifice. Subiectul studiului suntem „noi”, împreună cu relația noastră cu lumea în care trăim, și întreprindem acest experiment dintr-o poziție de conștiință. Cultivându-ne înțelegerea, învățăm să trăim mai eficient.

Poate fi tentant să venim la antrenamentul pentru mindfulness și să sperăm să aflăm o mulțime de tehnici care să ne ajute să gestionăm situații specifice. Care este metoda potrivită de a te purta cu un părinte sau cu un copil, sau pentru a face alegerea potrivită în carieră, sau pentru a ține în frâu depresia? Desigur, există metode de a aborda aceste situații cu îndemânare, dar dacă ne antrenăm să lucrăm cu mintea și corpul, învățând cu adevărat cum funcționează cel mai bine, putem aplica cele învățate în orice circumstanțe, fără să avem nevoie de un nou set de instrucțiuni de fiecare dată. Mindfulness-ul nu se învață îndopându-ne cu informații sau forțându-ne să fim ceva ce nu suntem. Acesta vine din deschiderea noastră către o transformare a *felului* în care experimentăm lucrurile.

Studiile sugerează că mindfulness-ul poate fi de ajutor într-o gamă largă de circumstanțe educaționale și vocaționale, ajutându-ne, de pildă, să ne menținem atenția și

performanța atunci când ne confruntăm cu o muncă solicitantă,¹ să ne protejăm cariera profesională împotriva epuizării și a pierderii empatiei², și să faciliteze starea de bine, atenția și performanța în rândul studenților.³ Aceste beneficii deosebit de practice ar putea fi în parte motivul pentru care antrenamentul pentru mindfulness a fost introdus în multe școli și universități, companii și alte cadre organizaționale.

Oameni care se confruntă cu multe tipuri de dificultăți găsesc utilă starea de mindfulness. Au existat rezultate pozitive din studii la care au luat parte oameni care sufereau de stres posttraumatic, de paranoia, de sindromul colonului iritabil, insomnie, astm, fibromialgie, tinitus, tulburare bipolară, singurătate și stresul de a avea grijă de cineva, procum și în multe alte situații.⁴ Par să fie puține circumstanțe în care practicarea conștientizării să nu ajute, iar mindfulness-ul este acum o opțiune la care specialiștii în domeniul medicinei apelează pentru a-i sprijini pe oamenii cu care lucrează.

Cu toate acestea, în fiecare dintre aceste cazuri schimbările par să vină ca rezultat al faptului că oamenii învață practici și atitudini de bază, precum cele pe care le-am explorat împreună, și apoi aplică cele învățate în viața lor. Aceasta pare să fie cea mai bună cale de a aborda antrenamentul, căci, de cum încercăm să ne folosim de mindfulness pentru a rezolva probleme specifice, sau să le încadrăm într-un anumit set de circumstanțe, ne îndepărtăm deja de momentul prezent, concentrându-ne asupra rezultatelor viitoare.

O abordare orientată către rezolvarea problemelor este uneori contraproductivă, întrucât poate crea sau sublinia o nepotrivire între circumstanțele noastre actuale și obiectivele pe care dorim să le atingem. În loc să încercăm să obținem un număr prestabilit de rezultate, antrenamentul pentru mindfulness ne ajută să înțelegem și să lucrăm cu mai multă pricepere cu experiența umană propriu-zisă. Dacă putem face asta, atunci nu există mai multe șanse să gestionăm lucrurile mai bine oricum?

Acțiune fără efort

Asta nu înseamnă că acțiunea nu va avea loc. Cu puțin spațiu ca să putem respira, am putea descoperi că acțiunea competentă își face apariția, dar poate fără să fim nevoiți să ne străduim. Încetinind pasul și ascultând ceea ce numim uneori „mintea înțeleaptă” – înțelegerea care vine atunci când ne conectăm cu mintea și corpul – s-ar putea să ne trezim atrași către schimbări.

Câteodată, cea mai bună acțiune este să nu întreprindem nicio acțiune (sau nu încă). În anumite momente, am putea să nu ne simțim pregătiți pentru un anumit plan de acțiune, deși ne-ar plăcea să îl urmăm. Și acest lucru este în regulă – nu trebuie să acționăm prematur sau să încercăm să fim perfecți. Câteodată trebuie să așteptăm să mai evoluăm și să ne mai dezvoltăm.

Am putea avea nevoie să exersăm să acceptăm ceea ce nu putem schimba (sau nu putem schimba încă) și să vedem ceea ce există acum într-o nouă lumină. Transformările pe care le fac oamenii pe măsură ce practică mindfulness-ul sunt adesea mici, dar în timp pot totaliza transformări mai mari. Fără să fim nevoiți să ne facem planuri mărețe sau să forțăm schimbări majore, putem păși pe calea către fericire și înțelepciune. Conștientizarea tinde să ne conducă spre circumstanțe mai sănătoase și spre reacții mai sănătoase la acele circumstanțe. Pe măsură ce resimțim o mulțumire mai mare, urmăm o cale sinuoasă, virtuoasă și ascendentă către o stare de bine.

Cum să menținem calea sinuoasă

Această transformare către mulțumire poate fi menținută, chiar și atunci când încep să apară greutăți. După antrenamentul pentru mindfulness, emoțiile dificile intervin mai puțin când oamenii sunt rugați să reacționeze rapid la evenimente – sugerând că sunt mai puține șanse să fie îndepărtați de provocările vieții de la calea pe care au ales să o urmeze.⁵ Pe parcurs, vor fi de asemenea mai multe șanse să arătăm compasiune pentru noi înșine⁶, ceea ce, potrivit studiilor, este un factor-cheie pentru starea de bine.⁷

În timp ce starea sufletească proastă tinde să conducă la aceleași lucruri, antrenamentul pentru mindfulness oferă o contragreutate. Este asociat cu o intensificare a

experienței și a aprecierii emoțiilor plăcute și o mai mare capacitate de a lua parte la activități care intensifică acele emoții.⁸ După antrenamentul pentru mindfulness, sunt mai multe șanse ca oamenii să își amintească stimulii plăcuți, iar această schimbare este asociată cu depresie și anxietate scăzute, și un sentiment mai profund de stare de bine.⁹ Nu doar că sunt mai capabili să gestioneze experiențe dificile, dar sunt și din ce în ce mai capabili să le aprecieze și să fie remontați de cele plăcute.

Prin mindfulness, devenim mai armonizați cu lucrurile bune din viața noastră și ne simțim mai bine în privința circumstanțelor care ne aduc mai multă fericire. Să lucrăm cu lucrurile dificile și să le apreciem pe cele bune – acestea sunt fundamentele rezilienței. Cu asemenea calități, ne orientăm către atitudini care sprijină și perpetuează traiul competent.

Mai presus de reducerea stresului

Oamenii descoperă adesea că starea de mindfulness contribuie la o viață la care nu se așteptau. Poate că voiau să urmeze un curs de mindfulness pentru a reduce stresul, iar apoi au descoperit că acea călătorie trece dincolo de simpla calmare și relaxare. Se pomenesc angrenați într-o continuă comunicare deschisă cu viața, acceptând că destinația este necunoscută și descoperind mulțumire sufletească în suferința, magia și plăcerea călătoriei, cu toate suișurile și coborâșurile ei inevitabile.

În antrenamentul pentru mindfulness, ne investim toată energia în momentul prezent, și îi permitem acestuia să fie ghidul nostru pentru următorii pași. Cu cât ne putem acorda mai mult din punct de vedere senzorial, cu atât mai mult vom avea ochiul, urechea, nasul, mintea, gustul și simțul tactil formate pentru cea mai potrivită acțiune de urmat. Mindfulness-ul este asociat cu o mai mare autonomie și capacitate de a face alegeri decisive, precum și un mai mare angajament pentru comportamente valoroase.¹⁰

Teme care transformă – grija și compasiunea

Pentru că mințile, corpurile și circumstanțele noastre sunt toate unice, nu există o singură cale de urmat pentru noi toți către mindfulness. Cu toate acestea, atunci când începem antrenamentul pentru mindfulness, par să se evidențieze câteva teme comune. În primul rând, atunci când ne antrenăm să ne îngrijim corespunzător pe noi înșine, suntem atrași de obicei spre schimbări care sprijină acest lucru. Asta poate însemna să avem grijă de corpul nostru, mâncând mai sănătos de pildă, sau să facem mai multe exerciții fizice, ambele fiind asociate cu un grad mai mare de mindfulness.¹¹ Sau poate însemna să ne schimbăm obiceiurile din viața de zi cu zi: să renunțăm la fumat sau să privim mai puțin la televizor, să spunem, să ieșim cu prietenii mai des sau să urmărim un curs pentru a deprinde lucruri noi.

Am putea începe să căutăm sau să ne pregătim pentru o slujbă mai mulțumitoare, sau să descoperim că investim mai mult timp, mai mulți bani și mai multă energie în cauze care ne inspiră. Am putea alege să mergem pe jos când putem, în loc să mergem cu mașina, poate urmând o rută care ne permite să ne bucurăm că suntem în mijlocul naturii.

Am putea face mici schimbări mentale de atitudine, cum ar fi să ne reamintim nouă înșine să apreciem micile și marile minuni ale vieții. Am putem să descoperim că observăm evenimentele și interacțiunile plăcute care au loc în fiecare zi. Sau s-ar putea să ne concentrăm mai puțin asupra banilor și bunurilor materiale ca mod de a căuta fericirea – s-a demonstrat că oamenii mai conștienți sunt mai puțin materialişti și mai puțin concentrați pe imaginea și pe statutul lor social, un mod de a vedea lucrurile care este asociat cu starea de bine.¹²

Mindfulness-ul ne învață de asemenea să avem compasiune. Pe măsură ce exersăm cum să fim blânzi cu noi înșine, acea atitudine mentală pare să se extindă în mod natural și asupra altora. Pe măsură ce ne determinăm mintea să fie îngăduitoare (acceptând faptul că mintea rătăcește și recăpătându-ne atenția), ea tinde să înceapă să arate îngăduință pentru orice persoană sau orice lucru care îi atrage atenția.

Cunoscând profund tiparele minții și corpului, putem înțelege mai bine conflictele altora. Adânc înăuntrul nostru, realizăm greutățile împărtășite ale condiției

umane și însăși această înțelegere poate fi tămăduitoare, și nu doar pentru noi înșine. Acesta ar putea fi motivul pentru care, într-un studiu efectuat de terapeuți în devenire, clienții meditatorilor au experimentat o reducere mai mare a simptomelor.¹³ În mod similar, angajații șefilor cu mai mult mindfulness resimt o mai mare stare de bine, și prestează mai bine la locul de muncă.¹⁴

Apreciind cum ajung să fie distorsionate percepțiile, înțelegem mai bine cum apar conflictele. Cu ajutorul abilităților unei viziuni clare ce se dezvoltă în noi, putem deveni mai competenți în comunicarea și comportamentul nostru. Putem realiza că una dintre cele mai bune căi către fericire este să le oferim altora compasiunea noastră.

Asta nu înseamnă să cedăm în fața oricăror pretenții nerezonabile – ba chiar adesea cel mai bun mod de a ne arăta compasiunea este să ne menținem pe poziție – dar o putem face oare cu blândețe? Pe măsură ce atitudinea noastră de grijă îi influențează pe cei din jurul nostru, nu avem noi oare mai multe șanse să ne încredem și să dăm dovadă de grijă și pentru noi înșine? Cercetările par să sugereze că comportamentele cooperative sunt contagioase.¹⁵ Aceasta este calea spre o stare de bine colectivă.

Resimțind sinele definit, izolat ca pe o iluzie, descoperim în mod natural că am pornit pe un făgaș menit să aducă beneficii întregului, în loc să fie numai pentru mine. Nici măcar nu avem nevoie să ne fie întoarsă această generozitate pentru a resimți beneficiile bunăvoinței – studiile au descoperit că actul de a oferi bani altora îi face pe

oameni mai fericiți decât dacă i-ar cheltui pentru ei înșiși.¹⁶ O atitudine altruistă este suficientă pentru a aduce beneficii fericirii și sănătății.¹⁷

Am putea decide mai activ și mai explicit să cultivăm o gamă de moduri de abordare conștiente. Am putea alege să exersăm să fim veseli, poate intenționând să zâmbim mai des. Zâmbetul, se pare, duce la o recuperare mai rapidă în urma situațiilor stresante, la un ritm cardiac mai scăzut și la o stare de spirit mai bună, precum și la o intensificare a senzațiilor plăcute.¹⁸ Am putea prefera să evităm bârfele, cinismul, încăpățânarea sau atitudinile critice.

Am putea decide să ținem un jurnal al recunoștinței noastre, notând în el în fiecare zi lucrurile pe care le apreciem. S-a demonstrat că această practică îmbunătățește starea de spirit, fericirea și mulțumirea în viață, scăzând simptomele depresiei.¹⁹ Sau am putea decide să petrecem mai mult timp plimbându-ne prin spații verzi, bucurându-se de beneficiile exercițiului fizic și conectându-ne plini de admirație cu lumea uimitoare în care trăim – un alt obicei corelat cu starea de bine.²⁰

Am putea alege să ne expunem mai puțin situațiilor deprimante și dure. Am putea decide să citim sau să privim știrile un pic mai puțin, știind că expunerea repetată la situațiile dramatice selective și predominant negative din titlurile de ultimă oră va alimenta deopotrivă emoțiile neplăcute și distorsiunile cognitive care le pot perpetua. În același timp, am putea descoperi că suntem înclinați să ne străduim să schimbăm situațiile și sistemele nedrepte

care provoacă suferință. Favorizând în mod conștient practici și atitudini care duc la o stare de bine colectivă, ne exersăm o perspectivă înțeleaptă și iubitoare, pe care le-o oferim și celor din jur.

Traiul etic

Asta înseamnă să devenim înclinați către traiul etic. Starea de mindfulness nu apare pur și simplu într-un vid lipsit de valori. În unele tradiții, practicarea meditației începe abia după ce cursantul a petrecut timp cultivând conduita care o va face cel mai eficientă. Aceasta ar putea include să ne angajăm să protejăm viața, să cultivăm generozitatea, să avem o conduită bună în familie, relații bune cu prietenii și la locul de muncă, să avem un discurs sincer, inspirator și non-violent, și să nu consumăm decât mâncare, băutură și mass-media non-toxice.²¹

Etica specifică stării de mindfulness vine nu dintr-o perspectivă ideologică sau morală, ci din înțelegerea faptului că felul în care trăim ne afectează starea mentală și pe cea a corpului și, prin urmare, și capacitatea de a fi fericiți și de a avea relații profunde. Este dificil, dacă nu chiar imposibil, să cultivăm starea de mindfulness dacă continuăm să ne investim energia în activități dăunătoare. Puțin mindfulness nu va face mare diferență când motivația și practica generale constau în lipsa de prezență conștientă – continuând să exersăm gânduri și comportamente inabile, ne vom consolida obiceiuri nefolositoare.

Vom fi, de asemenea, mai predispuși spre a cădea pradă consecințelor acțiunilor noastre, accentuând și mai mult stresul. Probabil că nu ne vom simți atât de bine, și nici cei din jurul nostru. Cu o minte și o viață lipsite de echilibru, vom fi predispuși la decizii proaste care nu fac decât să ne afunde și mai mult în probleme.

Dacă putem folosi conștientizarea în slujba comportamentului etic, antrenamentul nostru ne poate ajuta să ne croim drum, într-o stare de mindfulness, prin orice domeniu al vieții noastre. Acordându-ne cu natura și cu efectele gândirii, sentimentelor și acțiunilor noastre și cultivând consecvența și spațiul de a ne abține de la fapte inabile și deschizându-ne spre și încurajând alegerile mai înțelepte, devenim liberi să observăm ce anume duce la o viață fericită și primim instrumentele necesare pentru a o crea pentru noi și pentru cei din jurul nostru.

Știința pare să arate că fericirea este alimentată de anumite acțiuni, cum ar fi: să facem exerciții fizice, să ne dedicăm studiului neîntrerupt, să cultivăm legături sociale puternice și să dăm dovadă de generozitate.²² Experimentând cu aceste abordări în mod conștient, și observând ceea ce se petrece, le putem testa în laboratorul vieții.

Ne afectează felul în care avem grijă de corpul și de mintea noastră starea de bine? Noi și alții ne simțim și răspundem oare mai bine atunci când suntem mai binevoitori? Când trăim, muncim și comunicăm dintr-o perspectivă mai plină de compasiune, duce asta către circumstanțe mai bune? Ne ajută în relațiile noastre?

Abordând sugestiile pentru un trai etic mai curând ca pe niște invitații spre a fi explorate, decât ca pe niște reguli care trebuie urmate, ne permitem să ne acordăm și să răspundem cu sentimentul unui scop profund, în loc să o facem prin prisma tiranului intern care încearcă să ne țină în frâu spunând ce „ar trebui” și „n-ar trebui” să facem. Pe lângă faptul că ne eliberează din tirania judecății de sine, în care ni se impune o perspectivă asupra a ceea ce este bine și rău prin învinovățire și rușine, această abordare mai blândă ne oferă o șansă mai mare de a ne îndeplini aspirațiile, pentru că provine din și a fost testată prin propria noastră experiență.

Exercițiu: Moment de respiro în trei pași, cu un pas de acțiune

Am exersat momentul de respiro în trei pași ca o cale de a ne acorda la momentul prezent și de a lucra cu gândurile, senzațiile și circumstanțele dificile. Poate fi explorat și ca primul pas către acțiunea abilă.

Mai întâi, să ne reamintim cei trei pași ai momentului de respiro, așa cum i-am exersat până acum.

Pasul întâi: Acceptă

Adoptă o poziție încrezătoare, grațioasă și demnă și acordează-te cu experiența ta – cu gândurile și senzațiile așa cum se petrec ele acum. Permite-le să fie cunoscute, fără să fii nevoit să faci ceva în privința lor.

Pasul al doilea: Adună-te

Dă drumul gândurilor și senzațiilor, și concentrează-ți atenția asupra respirației. Urmărește un timp inspirațiile și expirațiile.

Pasul al treilea: Extinde-te

Deschizându-te către un câmp mai larg, lasă fenomenele interne și externe să fie cunoscute în conștientizarea imperativă. Exersează să fii pur și simplu alături de ceea ce este, renunțând la judecăți și revenind la spațialitate când atenția se focalizează către un obiectiv mai mic.

Pasul acțiunii

În acest punct, există mai multe opțiuni pe care le-am putea explora.

Pasul patru (a)

Odată ce-ai trecut în starea de mindfulness, observă schimbări în perspectiva ta. Ar putea fi suficient să experimentezi lucrurile dintr-o poziție de conștientizare, susținându-te cu ajutorul mindfulness-ului respirației. Sau poți exersa o conștientizare mai deschisă, observând gândurile ca simple gânduri, senzațiile ca senzații și circumstanțele ca parte din cursul mereu schimbător al evenimentelor din viață. Ai putea să-ți reamintești în sinea ta că „va trece și asta”. Poate că nu mai este necesară nicio acțiune? Dacă apare stresul sau dificultatea, ai putea să exersezi să te îndrepti spre ele, conectându-te, cu compasiune și curaj, cu senzațiile și gândurile, pe măsură ce apar pe moment, reamintindu-ți că este în regulă să le lași să-și facă apariția, să fie cunoscute și să treacă mai departe într-o conștientizare binevoitoare.

Pasul patru (b)

În timp ce ne acordăm cu situația noastră prin momentul de respiro, poate părea că este necesară acțiunea specifică stării de mindfulness. Verificând dacă alegerea de „a face” vine din spațiul unei conștiențe pătrunzătoare, și nu dintr-un obicei reactiv, ai putea să te întrebi din toată inima: „Cum pot să mă ocup cât mai bine de lucruri acum? Care ar fi reacția înțeleaptă și plină de compasiune la această situație?” Permite-ți să vezi imaginea de ansamblu a situației – propria ta perspectivă și cea a oricui altcuiva implicat.

Ascultă răspunsurile care vin din interiorul tău. Dacă vreunul dintre ele pare practic și potrivit de urmat, explorează-l dintr-o poziție a prezenței conștiente. Fii dispus să schimbi sau să-ți păstrezi cursul, ținând cont de feedbackul continuu, intern și extern, pe care-l primești. Dacă nu apare niciun răspuns clar, respectă spațiul de „niciun răspuns încă”, așteptând cu răbdare un moment mai prielnic.

Pasul patru (c)

Fără să respingi ceea ce este dificil, să încerci să forțezi o atitudine pozitivă sau să insiști să obții o plăcere care nu este încă disponibilă, permite-ți să te deschizi și să savurezi priveliștile, sunetele, sentimentele, gusturile și mirosurile plăcute. Dovezile sugerează că reținerea în starea de conștientizare a experiențelor stimulante din punct de vedere emoțional conduce la creșteri ale activității neuronale și amintiri mai puternice ale evenimentului.¹

Apreciind mai conștient evenimentele plăcute pe măsură ce apar și întorcându-ne atenția către lucrurile pe care le

considerăm benefice, am putea să ne optimizăm memoriile implicite și să ne calibrăm departe de înclinația spre negativism.

Poți să apreciezi faptul că ai ce mânca, ai ce respira, ai un corp și o minte cu care să experimentezi lucrurile? Poți să apreciezi acest moment în care trăiești? Însuși actul de apreciere poate genera sentimente specifice stării de bine.

Pasul patru (d)

Experimentează cu acțiuni care știi că te ajută – fă exerciții, întâlnește-te cu prietenii, intră în legătură cu natura sau scrie o listă de lucruri pentru care ești recunoscător. Întreabă-te: care ar putea fi cel mai etic răspuns la această situație?

Nu uita să ții cont în timp ce contemplezi și de grija pentru tine însuși și pentru ceilalți. Există vreo acțiune care exprimă mai bine valorile tale cele mai profunde, și dacă da, care? Ascultă-ți mintea și corpul înțelepte, amintindu-ți că uneori cel mai competent răspuns este să nu faci nimic, sau să rămâi prezent și să aștepti să apară inspirația.

Să ne antrenăm să fim mai binevoitori

Compasiunea este implicită în fiecare moment al mindfulness-ului. Revenind ușor la starea de conștientizare când observăm că ne-a rătăcit mintea, acceptând cu inima deschisă gândurile și senzațiile, ne consolidăm capacitatea pentru bunăvoință.

Întocmai precum atenția însăși, atitudinea prin care suntem receptivi poate fi antrenată. Cultivând în mod

explicit compasiunea, deschidem darul bunăvoinței, care ne permite să ne trăim viața cu ochi iubitori. Interpretările noastre asupra evenimentelor ar putea deveni mai blânde și mai generoase. Deschizându-ne către un simț al conexiunii, suntem poate mai capabili să simțim și să apreciem propriile noastre dificultăți și pe cele ale altora (fără să fim copleșiți de către ele), raportându-ne la ele cu empatie și înțelegere.

Trecând cu bunăvoință prin situații, simțim că le opunem mai puțin rezistență și suntem mai puțin iritați de ele. Oferindu-le altora compasiune, reducem probabilitatea de conflicte interpersonale, permițând un spațiu prietenos în care oamenii se pot vindeca și pot înflori. Există mai multe șanse ca în acest spațiu alți oameni să aibă curajul să fie mai buni, deși nu ne putem baza pe acest lucru. Dacă trebuie să luăm decizii pe care alții nu le vor agreea, le putem permite să vină dintr-o poziție de interes reciproc.

Practicarea bunăvoinței este strâns legată de starea de bine. Programele care antrenează compasiunea prin intermediul meditației sunt asociate cu sporirea emoțiilor de tipul admirației și recunoștinței²³, reducerea simptomelor de depresie și o mai mare mulțumire în viață²⁴, precum și de o conexiune mai strânsă cu cei din jur.

Conform testelor de generozitate, participanții antrenați în compasiune au mai multe șanse să-i ajute pe cei nevoiași.²⁵ Sunt mai puțin tulburați când sunt expuși la situații stresante și au niveluri reduse de interleukină-6, o

substanță chimică implicată atât în stres, cât și într-o gamă de afecțiuni medicale serioase, precum bolile de inimă, diabetul și unele forme de cancer.²⁶

Exercițiu: Meditația bunăvoinței-iubitoare

Iată câteva instrucțiuni pentru cultivarea compasiunii printr-un exercițiu numit meditația bunăvoinței-iubitoare, care este adesea predat împreună cu mindfulness-ul. Exercițiul bunăvoinței-iubitoare cultivă în mod explicit compasiunea implicată în toate antrenamentele pentru mindfulness.

1. Adoptă o poziție demnă, așa cum am descris-o anterior, și exersează pentru un timp mindfulness-ul asupra respirației. Acordă-ți puțin timp și spațiu pentru a pătrunde în ceea ce înseamnă „a fi”.
2. Gândește-te la cineva care a fost bun cu tine și pentru care simți recunoștință. În timp ce vizualizezi acea persoană în fața ta, amintește-ți felurile în care te-a ajutat. Lasă orice sentimente să fie resimțite în corpul tău (fără să încerci să le forțezi.)

Văzând bunătatea din acea persoană, spune-i mental: Îți doresc să fii în siguranță, îți doresc să fii ferit de suferințe și să ai pace sufletească. Folosește alte fraze dacă îți par mai potrivite – cuvintele nu sunt atât de importante precum sentimentul pe care îl oferă. (Alte posibilități includ: Îți doresc să te bucuri de *o stare de bine*, să fii ferit de rău, să fii fericit, să fii sănătos sau să fii eliberat de stres.)

Lasă cuvintele să vină, pe cât posibil, din întreaga ta ființă, și nu doar din mintea ta rațională. Simte energia lor înăuntrul tău. Dacă vrei, imaginează-ți că îi oferi acelei persoane o îmbrățișare în timp ce îi trimiți cele mai bune dorințe. Nu contează dacă simți că ceea ce faci este stânjenitor sau nefiresc – tratează situația ca pe un experiment și, nu uita, orice descoperi este în regulă.

3. Când te simți pregătit, lasă să se risipească imaginea binefăcătorului tău, și gândește-te la un prieten sau la un membru al familiei pe care îl iubești. Este o idee bună să alegi pe cineva pentru care simți o dragoste necomplicată și din toată inima, și nu cu tente de dorință și resentimente.

Oferă-i și acestei persoane gândurile tale bune, repetând cu blândețe aceleași fraze ca mai înainte, sau unele similare. Poate ți-ar plăcea să-ți imaginezi că o îmbrățișezi pe acea persoană dragă. Lasă sentimentele care apar, oricare ar fi ele, să fie resimțite. Dacă există vreo clipă în care te simți copleșit în timpul acestui exercițiu, este în regulă să renunți la vizualizare și să te întorci la mindfulness-ul respirației sau să te oprești. Explorează acest exercițiu cu blândețe.

4. Acum imaginează-ți că tu ești cel care apare în ochiul minții tale. Experimentează cum este să-ți oferi același sentiment de bunătate și dragoste, ca persoană vrednică de compasiune și grijă. Deschide-te către acest sentiment de bunăvoință pentru propria persoană. Repetă-ți încet aceleași fraze sau unele similare: Îți doresc să fii fericit, îți doresc să fii sănătos și să ai pace sufletească. Dacă întâmpini rezistență, observă și arată interes pentru ea, pe cât posibil fără să subscii la păreri în privința aceasta.

Ai putea să-ți amintești lucruri bune sau generoase pe care le-ai făcut în trecut, sau calități care-ți plac la tine. Dacă nu-ți vine nimic în minte, ori simți vină sau dezamăgiri sau o altă emoție dificilă, să știi că nu este un eșec sau o problemă – încearcă să observi fără niciun atașament, revenind poate la mindfulness-ul corpului pentru un timp. Când mintea îți rătăcește, acceptă asta cu blândețe și întoarce-te la vizualizare, sau la acele fraze sau la a simți ceea ce se petrece.

5. Acum amintește-ți de ceva pentru care ai sentimente în mare parte neutre. Poate ceva pe care nu-l cunoști prea bine – cum ar fi o cunoștință pe care o vezi ocazional, dar pentru care nu simți o puternică simpatie sau antipatie. Observă că și persoana aceasta este o ființă umană, vulnerabilă la stresul vieții. Ca toată lumea, și ea vrea să fie fericită și, ca toată lumea, câteodată face greșeli. Încearcă să îi urezi fericire, sănătate și siguranță în călătoria ei prin viață.
6. Dacă te simți în stare, gândește-te acum la ceva cu care ai avut dificultăți. Poate ar fi mai bine să nu alegi (pentru început) o persoană pentru care antipatia sau furia ta este foarte puternică, ci pe ceva pe care îl percepi drept dificil sau agasant, sau cu care ai un anumit conflict.

Deschide-te către realitatea că persoana aceasta este și ea o ființă umană și vrea să fie fericită – poate că face tot posibilul în situația în care se află. I-ai putea lua în considerare calitățile, recunoscând lucrurile la care se pricepe. Poate că suferă de pe urma comportamentului ei – o astfel de contemplare poate deschide o fereastră către compasiune.

Renunțând la judecăți pe cât posibil, încearcă să-i oferi și acestei persoane bunăvoință-iubitoare, urându-i numai bine în viață. Nu uita că, dacă arăți bunăvoință, asta nu înseamnă că scuzi orice comportament inabil sau orice rău făcut. Orice sentimente ar apărea, lasă-le așa cum sunt – nu există sentimente nepotrivite atunci când exersezi acest lucru.

Dacă pare sau devine prea dificil, este complet în regulă să revenim la mindfulness-ul respirației sau să trimitem bunăvoință-iubitoare binefăcătorului, prietenului sau nouă înșine încă o dată. Am putea alege de asemenea să practicăm bunăvoința-iubitoare pentru aspecte din noi înșine pe care le găsim dificile, sau pe care tindem să le negăm.

7. În cele din urmă, imaginându-ți toți oamenii pe care i-ai vizualizat împreună, inclusiv pe tine însuși, oferă un sentiment de bunătate și căldură întregului grup – spunându-ți în sinea ta ceva precum: Îmi doresc să fim cu toții în siguranță, să fim cu toții feriți de stres și să resimțim cu toții pace sufletească.

Dacă vrei, ai putea să-ți răspândești compasiunea chiar mai mult – asupra întregului oraș în care locuiești, sau chiar asupra tuturor ființelor de pe planetă. Vizualizează cum radiază din inima ta energia bunăvoinței, răspândindu-se pretutindeni.

Intenția, și nu rezultatul, este elementul-cheie aici, așa că nu este o problemă dacă nu simți bunăvoință-iubitoare în timpul meditației sau după. Continuă să lucrezi cu exercițiul cât de bine poți, observând sentimentele care apar și primindu-le și pe acestea cu o acceptare binevoitoare, pe cât posibil.

Săptămâna 8: exerciții de explorat

- ◆ Antrenează-te cu orice combinație de exerciții pe care le-am explorat până acum. Acestea ar putea fi mindfulness-ul respirației, corpului, sunetelor, gândurilor și conștientizarea imperativă sau exercițiul celor trei simțuri, împreună cu momentul de respiro în trei pași.
- ◆ Exersează cât de mult ți se pare că faci față în fiecare zi. Explorează lucrul cu un program cu care crezi că ai putea continua pentru următoarea fază a vieții tale. Pentru moment, vezi doar cum merg lucrurile săptămâna aceasta, și la sfârșit reflectează asupra celor petrecute și fă orice schimbări par potrivite.
- ◆ Exersează momentul de respiro împreună cu pasul acțiunii. Experimentează cu ele mai ales atunci când ai de luat o decizie, sau când te simți stresat sau constrâns să acționezi. Vezi dacă poți permite acțiunilor să vină din întreaga ta ființă: mintea și corpul împreună, moment cu moment. Observă ce se întâmplă, și de asemenea unde și cum te simți fragmentat. Fii interesat de conexiunile între ceea ce faci, gândești și simți.
- ◆ Scrie o listă cu tot ce ai făcut azi (sau ieri). Fă-o pe cât de completă posibil. Privind lista, observă dacă ai găsit fiecare activitate „benefică” sau „epuizantă”, conștientizând cum te simți în timp ce parcurgi cu privirea ceea ce ai scris. Te-a făcut vreo activitate să te simți mai inspirat, mai senin sau mai energizat, ori mai epuizat, mai obosit sau mai apatic? Dacă simți că activitatea ți-a

fost benefică, scrie B lângă ea, iar dacă te simți că te-a epuizat, scrie E.

Acum întreabă-te: există ceva ce ai putea face pentru a înclina balanța spre mai multe beneficii? Fii realist, acceptând că cei mai mulți dintre noi au responsabilități care înseamnă să facem lucruri care nu ne plac sau care ni se par greu de făcut. Poți să-ți stabilești o intenție măcar pentru o singură schimbare minoră? Să faci ceva mai mult, sau ceva mai puțin, sau să încerci ceva nou?

Vezi dacă poți lăsa inspirația pentru schimbare să vină din întregul tău corp, în loc să dai ascultare ideii de ceva „ce ar trebui” sau „nu ar trebui” să faci. Se potrivește acest plan cu valorile tale? Este practic? Este delicat sau binevoitor?

Experimentează cu această schimbare minoră, iar apoi, după o săptămână, repetă exercițiul de scris. Ce efect a avut schimbarea? Este un lucru pe care l-ai putea continua? Poate ți-ar plăcea să explorezi o altă schimbare minoră? Este ceva ce poate fi făcut iarăși și iarăși, de fiecare dată oferind informații despre felul în care ne simțim în privința acțiunilor noastre, făcând ca pașii noștri viitori să fie unii delicați, autentici. Aceasta poate fi o modalitate mai eficientă de a face schimbări decât să încercăm salturi mai mari, care pot să nu fie de durată sau realiste.

Experimentează cu meditația bunăvoinței-iubitoare de câteva ori săptămâna aceasta. Observă și fii interesat de ceea ce descoperi atunci când exersezi.

Alege o atitudine de mindfulness cu care să lucrezi săptămâna aceasta, urmând îndrumările din capitolul 2.

Experiența lui Simon

Munca și felul în care reacționez la ea erau pe vremuri unul dintre cei mai mari factori declanșatori la mine, iar lucrul acesta s-a schimbat cu adevărat. Un coleg mi-a spus: „Pari foarte schimbat la ședințe, mult mai tăcut.” Presupun că eram foarte zgomotos și încăpățânat, luând aproape instinctiv atitudinea de a fi „împotrivă”. Nu mai fac asta, pentru că nu cred că e cea mai bună cale de a progresa și de a rezolva lucrurile. Nu mi se pare normal să reacționezi tipând și bătând din picior.

Acum, ambiția mea este să am mai mult timp liber, mai mult timp pentru mine. Am mers chiar la cei mai mari clienți ai mei și le-am spus: „Va trebui să fixez o limită la timpul pe care pot să vi-l dedic pentru că mai am și alte lucruri pe care vreau să le fac.” Iar lucrurile acelea sunt să scot câinele la plimbare și să meditez – lucruri pentru mine. E așa diferit de cum era doar cu puțin timp înainte. E o adevărată reajustare.

Am ajuns să-mi dau seama că în orice situație ai ocazia să-ți exprimi bunăvoința, compasiunea și recunoștința, și îmi place să profit de această ocazie de câte ori este posibil.

Are și o latură egoistă pentru că mă simt bine când fac asta, și pare să-i facă și pe ceilalți să se simtă bine. Pur și simplu pare o modalitate mult mai fericită de a trăi.

Pot să scot câinele la plimbare și poate să am niște interacțiuni plăcute cu câțiva oameni, poate să fac cuiva o favoare sau să-i fac un compliment. Nu trebuie să aștept în fiecare an până-n luna august ca să fiu fericit.

Experiența lui Ann

Pentru mine a existat o verigă lipsă între a fi conștientă și a face ceva în privința asta, iar mindfulness-ul a umplut acel gol. Pot să mă întreb: „Care sunt consecințele unei decizii – ce s-ar putea întâmpla?” și „Care ar fi calea cea mai bună?” Înainte nu-mi făceam niciodată timp pentru asta pentru că simțeam că dacă aș fi scăpat din rutina vieții, aș fi tulburat prea mulți oameni. Acum nu mă mai grăbesc. Mi-am făcut un obicei din a-mi acorda un răgaz.

Pentru a merge înainte în viață, instinctul meu este să fac lucrurile mult mai simple – nu trebuie să fie complicate. Asta nu înseamnă că stau pur și simplu în fotoliu tricotând, dar înseamnă că nu trebuie să fac totul. Nu trebuie să fiu cea mai bună, nu trebuie să suport presiunea de a-mi face griji despre ce gândesc alți oameni.

Experiența lui Andy

Zilele acestea lucrez ca psiholog. Încerc să-i ajut pe oameni să dea un sens experienței lor, și vizavi de ce să facă sau nu cu acea experiență. Mindfulness-ul a dus la o transformare

majoră în munca mea – acum practic psihologia diferit. Este mai orientată către proces, ajutându-i pe oameni să înțeleagă de ce se împotmolesc în tipare, în loc să mă concentrez pe semnificația a ceea ce se întâmplă.

În domeniul sănătății, mindfulness-ul ar putea avea un impact imens, cum ar fi asupra vieții persoanelor care suferă de afecțiuni pe termen lung. Și probabil ar exista și un efect de domino, pentru că oamenii nu ar mai da fuga la camera de urgență a spitalelor de fiecare dată când simt un junghi – atunci când cred că suferă un atac de cord și probabil simt doar o anxietate.

Dacă ar medita mai mulți oameni, ar putea exista mai puține accese de furie, mai puțină invidie și lăcomie. Meditația îi ajută pe oameni să fie mai încrezători, mai fericiți în sinea lor, ceea ce va duce la relații mai bune cu cei din jur. Dacă ești insensibil față de alții, acest lucru se întâmplă probabil pentru că nu dai ascultare propriilor semnale despre ceea ce se întâmplă.

Experiența lui Catherine

Meditația schimbă felul în care gândesc și acționez – felul în care reacționez la lucruri. Sunt capabilă să-mi iau un răgaz, să fiu răbdătoare și să am autocontrolul pe care mi l-am dorit întotdeauna. În cazul unei certe serioase sau al unei probleme cu copiii, fac față mai bine – nu mă mai dau așa de ușor bătută. Se întâmplă într-o fracțiune de secundă, dar sunt capabilă să observ imediat că îi supără ceva, așa că

nu am nevoie să îi mustrez în privința asta. Este în regulă să fiu iritată – nu trebuie să-mi vărs năduful asupra lor.

Mă port cu mai multă autenticitate pentru că sunt mai acordată la mine însămi. Fac în mod instinctiv lucrurile care contează pentru mine, fără să mă mai gândesc atât de mult la asta. Pot să-mi găsesc drumul instinctiv, în loc să mă gândesc.

Sunt o persoană prea cerebrală, așa că e bine să am o altă formă de a mă ghida – sinele meu interior, intuiția mea, corpul meu. Există o legătură între minte și corp, așa încât să lucreze împreună și lucrurile să se întâmple mai ușor.

Mulți oameni cred că nu au de ales – dacă se simt într-un anume fel sau dacă reacționează într-un anume fel, consideră că nu este responsabilitatea lor. Este foarte util să-i învățăm pe oameni că poți să alegi felul în care vei reacționa. Poți să fii conștient. Ține de exercițiu – cu cât o faci mai mult, cu atât capeți mai mult obiceiul să o faci, chiar dacă pare fals la început.

SUMAR

- ◆ Permițându-ne să ne încredem în spațiul conștientizării, am putea să descoperim că ne deschidem către o imagine de ansamblu, mai puțin prinși în capcana reactivității. Pe măsură ce resimțim o satisfacție mai mare și exprimăm acest lucru prin comportamentul nostru, urmăm un drum sinuos, durabil și ascendent, către o stare de bine.

- ◆ Conștientizarea modului de funcționare a minții și corpului ne atrage în mod natural în situații care conduc la o stare de bine. Starea de mindfulness este asociată cu o mai mare autonomie și putere de alegere – împreună cu autenticitate și coerență – precum și cu un angajament față de comportamente valoroase.
- ◆ Înțelegerea minții și corpului ne ajută să pătrundem viețile altora, însuflețind o compasiune pentru greutățile prin care trec. Compasiunea este implicită în fiecare moment marcat de mindfulness, dar cultivând-o în mod explicit prin meditația bunăvoinței-iubitoare, deschidem darul benevolenței. Acest lucru ne permite să ne trăim viața cu ochi iubitori.
- ◆ Practicarea bunăvoinței este puternic asociată cu starea de bine.
- ◆ Etica specifică mindfulness-ului vine din înțelegerea faptului că felul în care ne trăim viața ne influențează starea de bine. Momentul de respiro poate fi explorat ca prim pas în acțiunea specifică stării de mindfulness.



Capitolul 9

Deplinătatea

„(Mindfulness-ul este) infailibila cheie principală spre cunoașterea minții și, prin urmare, punctul de plecare, unealta perfectă pentru a modela mintea și, prin urmare, punctul focal (și)... manifestarea măreață a libertății dobândite a minții și, prin urmare, punctul culminant.”

NYANAPONIKA THERA

Să înțelegem, să menținem și să acționăm dintr-o perspectivă specifică stării de mindfulness va fi probabil un antrenament pe viață, necesitând un efort continuu, un efort delicat. Putem renunța să ajungem la starea perfectă de mindfulness, străduindu-ne în schimb să aducem pur și simplu conștientizarea în viața noastră, moment cu moment. De câte ori ne amintim să trăim din perspectiva conștientizării, practicăm mindfulness-ul.

Mindfulness-ul nu este doar un set de tehnici. Văzând tipare ale minții și corpului în comuniune cu circumstanțele, ni se oferă darul conștientizării. Deprinzând

capacitatea de a fi prezent la fluxul mereu schimbător al experienței interioare și exterioare, descoperim cum să ne eliberăm de reactivitate și posibilitatea unei acțiuni mai înțelepte, mai conștiente.

Practicând atitudini care duc la o stare de bine, descoperim o perspectivă sănătoasă care dizolvă dureroasele scuturi ale „individualității” noastre imaginate, ușurându-ne calea prin lume. Acest lucru ne dă posibilitatea să gustăm mai mult evenimentele plăcute, ne oferă o capacitate sporită de a învinge greutățile și o abilitate perfect acordată de a relaționa cu cei din jurul nostru cu încredere și compasiune.

Ca să simplificăm, putem spune că mindfulness-ul este o abilitate în trei pași: „A fi” în experiență duce la cultivarea Conștienței, ceea ce duce la Alegere.

După cum am descoperit, starea de mindfulness poate fi obținută prin disciplină. Prin intermediul exercițiilor delicate, repetate, de meditație, ni se arată circumstanțele noastre actuale și ni se oferă cunoștințele necesare pentru a ne transforma treptat relația cu ele. Cultivând transformarea aceasta, invocăm posibilitatea acțiunii creative, pline de compasiune, iar acesta poate fi un fundament pentru acțiunea sau lipsa de acțiune competente, după cum este cazul. Luarea de decizii înțelepte alimentează un stil de viață etic, inspirat de valori care permite expansiunea stării de pace sufletească pe care am putea să o întrezărim mai des.

Studiu întrupat

Mai curând ca practică bazată pe experiență decât ca teorie, ideologie sau set de concepte, mindfulness-ul înseamnă să aducem conștientizarea în fenomenul momentului prezent (gânduri și senzații) pe măsură ce apar în minte și corp, să observăm, să ne armonizăm și să reacționăm la acel eveniment, poate într-un mod nou. Pentru asta este nevoie de o dorință de a experimenta, de a explora sugestiile celor care au practicat în trecut.

Nu trebuie să ne încredem în această doctrină: dacă are loc o schimbare în viziunea noastră, ea izvorăște din propria noastră experiență mai curând decât dintr-o simplă schimbare de credință. Acest lucru permite studiului nostru să devină întrupat.

Deschizându-ne către văz, sentimente, auz, gust, miros – putem dezvolta o dexteritate în mintea, inima și viața noastră. Acesta este izvorul stării de bine și al acțiunii abile, precise.

Budismul, tradiția contemplativă cea mai asociată cu practica mindfulness-ului, a fost uneori descris ca „știința minții”. Se pune accentul pe testarea ipotezelor înaintate de învățătorii lui – este lumea noastră interioară și exterioară așa cum este descrisă și duc metodele prescrise de a lucra cu ea la mulțumire sufletească? Dispus să urmeze un set de metode, practicianul observă ceea ce se petrece și învață din lucrurile descoperite. Conștientizarea este observatorul priceput care urmărește și reflectă asupra cursului evenimentelor din lumile interioară și exterioară.

O uniune între artă și știință

Metodele cantitative au adus o rigoare nouă celor străvechi. Mulți cercetători angajați în această muncă practică la rândul lor mindfulness-ul, putând astfel să se folosească de experiența personală pentru a conduce planul studiilor, ceea ce le poate oferi o perspectivă mai obiectivă. Acești oameni de știință contemplativi aduc date empirice care demonstrează cu precizie când și în ce fel este de ajutor starea de mindfulness. Sunt, ca întotdeauna, multe lucruri de descoperit, dar o alianță între abordările străvechi și cele moderne a dus deja la o nouă înțelegere a felului în care putem descoperi și menține starea de bine.

Dalai Lama a spus la un moment dat că în vreme ce oamenii de știință occidentali explorează spațiul cosmic, marii meditari din Orient îl explorează pe cel interior. Aducând laolaltă învățămintele din ambele metode de cercetare, folosind tehnologia conștientizării și a imagisticii prin rezonanță magnetică, a aparatelor de electroencefalografie și de analiză a datelor, am putea descoperi moduri chiar mai promițătoare de a obține libertatea și pacea sufletească pe care marii învățători de-a lungul veacurilor le-au crezut posibile.

În deplinătate

Când pășim pe calea mindfulness-ului – cu hotărâre, atenție și delicatețe – ne lăsăm în voia unei călătorii care

ne conduce în mod natural și treptat către deplinătate. Fiind receptivi la feedbackul pe care ni-l oferă mintea, corpul și mediul înconjurător, învățăm să ne încredem în uneltele meditative, realizând că în cea mai mare parte a timpului sunt suficiente pentru a ne îndruma, atâta timp cât învățăm să le folosim cum trebuie.

Așa cum atenția ne zboară când practicăm meditația, tot așa sunt șanse să revenim la vechile obiceiuri dure-roase iarăși și iarăși, dar în loc să ne facem reproșuri, putem alege să vedem asta ca pe o parte din dansul vieții. Scutiți de nevoia de a ține totul sub control, suntem liberi să ne bucurăm de călătorie pe măsură ce se întâmplă.

Să renunțăm la nevoia unui anumit rezultat – chiar și experiența unei stări de bine – poate părea dificil la început, dat fiind că presupune să renunțăm la control. Dar dacă suntem dispuși să acceptăm nesiguranța, am putea descoperi că starea de bine ne găsește pe noi fără să fim nevoiți să ne străduim să o obținem. O stare de bine care poate fi resimțită necondiționat – nu e asta oare fericirea?

O lume caracterizată de mindfulness?

Când fiecare dintre noi se dedică acestei căi a mindfulness-ului, ajungem într-un punct esențial al vieții noastre. Mergând contra curentului automatismului, începem să ne înfruntăm direct soarta și să ne trăim viața mai conștient.

Pe măsură ce aprofundăm practica noastră, am putea ajunge să-i influențăm și pe alții să facă un pas similar – se spune adesea că te „molipsești” de mindfulness tot atât de mult pe cât îl „înveți”. Dacă suficient de multă lume este inspirată să trăiască astfel, posibilitățile de a influența lumea în direcția înțelepciunii și compasiunii sunt mari, mai ales în aceste vremuri de complexe greutatea politice, sociale și de mediu.

Cum s-ar putea petrece asta este pură speculație, dar este încurajator că se întreprinde ceva în privința mindfulness-ului, nu numai în domeniul sănătății, ci și în cel al educației, afacerilor, politicii, legii, mass-mediei digitale și artei, precum și în multe alte sfere în care oamenii se întâlnesc, se conectează și comunică. Mindfulness-ul a fost predat în cadre care variază de la sediul central al Google din California și până la Palatul Parlamentului din Anglia, precum și într-un mare număr de școli, clinici, organizații de servicii sociale, locuri de muncă, azile și festivaluri, precum și în mediul online.

Nu trebuie să ne străduim prea mult. Pentru calea mindfulness-ului contează la fel de mult și ceea ce faci, și ceea ce nu faci, îndeosebi pentru aceia dintre noi care depind de lucrurile realizate. Se pare că atunci când renunțăm la obiceiurile noastre de a ne agăța de lucruri, de a pofti și de a evita, golul rămas poate fi umplut de o conștientizare înțeleaptă, plină de compasiune și abilită, fără să ne străduim să ajungem la ea.

Exercițiu: Mișcarea în starea de mindfulness (Mersul)

Nu este necesar ca meditația să fie practică în nemișcare. Orice mișcare poate fi practică în starea de mindfulness, odată ce îi inducem conștientizare. Starea de mindfulness în timpul mișcării poate fi practică prin forme tradiționale precum yoga și tai chi, sau inducând conștientizare activităților precum înțotul, alergatul, ciclismul, gătutul, curățatul casei sau spălatul vaselor. Observând senzațiile și gândurile, putem descoperi noi căi de a experimenta activitățile pe care le întreprindem în mod obișnuit.

Am putea descoperi, de pildă, că spălatul vaselor devine o experiență mai interesantă când ne conectăm cu senzațiile săpunului și apei pe mâinile noastre, având grijă la prejudecățile care ne spun că este neplăcută sau plictisitoare. Sau poate am putea deveni mai conștienți de tiranul din noi în timp ce exercșăm, învățând să nu mai tragem de noi și să nu ne mai forțăm prea mult și prea repede.

Mulți dintre noi sunt în mișcare în cea mai mare parte a timpului și, amintindu-ne să fim receptivi la senzațiile corpului în timp ce ne deplasăm, ne reamintim nouă înșine să fim prezenți în viața de zi cu zi.

O cale simplă și tradițională de mișcare în starea de mindfulness este meditația în timpul mersului, descrisă mai jos. Ca exercițiu care invită un sentiment de coborâre cu picioarele pe pământ, poate fi indicat îndeosebi atunci când ne simțim deconectați, anxioși sau dezorientați.

1. Găsește un loc unde să poți merge în siguranță și confortabil – poate fi la interior, în orice cameră pe care o poți străbate de la un capăt la altul, sau afară, de pildă într-o grădină sau într-un parc. În funcție de locul prin care mergi, ar fi indicat să încerci asta fără pantofi. Stabilește-ți cât de mult intenționezi să exersezi.
 2. Stai în picioare, deschizându-ți, poate, conștientizarea către întregul corp pentru un timp, sau acordându-ți câteva momente pentru a-ți analiza corpul din cap până-n picioare.
 3. Îndreaptă-ți atenția către senzațiile din tălpile picioarelor. Simte picioarele pe podea – legătura corpului cu pământul.
 4. Începe să faci un pas, ridică un picior de pe podea încet, observând care picior, și care parte a piciorului o ridici instinctiv prima de la podea. Observă și celelalte părți ale piciorului care se mișcă. Simte cum se mută greutatea în față în timp ce îți începi mișcarea de coborâre, iar piciorul se întoarce înapoi spre podea.
- Adu conștientizare către momentul contactului și recalibrarea corpului cu fiecare aspect al mișcării. Acum pășește cu celălalt picior (a început deja pasul acesta, fără să fii conștient de asta?).
5. Continuă să mergi, aducându-ți înapoi mintea, cu blândețe, către senzațiile din picioare, atunci când observi că îți zboară gândurile. Observă orice tendințe de a dori să mărești pasul sau de a încerca să-ți stabilești o destinație. Dacă mergi înăuntru și ajungi la un capăt al încăperii, întoarce-te și continuă să te îndrepti către capătul opus.

6. Pe cât posibil, încearcă să resimți un sentiment de încredere, ușurare și precizie în timp ce mergi, fără să le forțezi. Fii interesat de ceea ce se întâmplă – observi vreun tipar obișnuit (grabă, detașare, încordare)? Observă-le și eliberează-te de ele cu bunăvoință. Continuă să mergi în acest mod cât de mult ai intenționat.

Posibile variante de explorat:

- ◆ Pe lângă practicarea mersului specific stării de mindfulness acordând atenție picioarelor, încearcă să o faci cu o conștientizare mai largă a senzațiilor din întregul corp.
- ◆ Mergând chiar mai departe, ai putea de asemenea să incluzi o întreagă paletă senzorială în exercițiul tău – observând priveliștile, sunetele și mirosurile sau acordându-le atenție pe rând, la momente diferite.
- ◆ Făcând din acesta un exercițiu mai informal, încearcă mersul specific stării de mindfulness, într-un ritm „normal”. Observi când ai ratat momente de ruminație sau distracție? Încetinește și focalizează-ți atenția asupra picioarelor, ca o metodă de a-ți readuce atenția cu picioarele pe pământ.

Continuarea practicii

Tiparele automate de distragere a atenției și reacție sunt de durată, iar astfel calea către mindfulness continuă. Există un număr de metode încercate și testate, menite să ajute la concretizarea acestui lucru.

Continuarea meditației convenționale

Este bine să ne stabilim o oră și un loc precise pentru a continua practicarea meditației. Luându-ne un angajament zilnic în acest sens, ne reamintim valoarea pe care o acordăm conștientizării și antrenamentului în vederea atingerii ei. Ca orice competență, cu cât exersăm mai mult, cu atât avem mai multe șanse să fim capabili să o manifestăm în mod spontan.

Stabilește-ți o intenție privind practicile pe care ți-ar plăcea să le urmezi, privind frecvența și durata lor. Ai putea, pentru început, să-ți faci un program pentru o perioadă de o lună, să zicem. Ca un atlet care se pregătește pentru un maraton, ține-te de ce ai hotărât, indiferent de condițiile interne și externe. Reînnoiește-ți intenția (ar fi indicat să o notezi pe hârtie) la finalul perioadei stabilite, folosindu-te de cele învățate pentru a face modificările de rigoare (de pildă durata de timp pe care i-o dedici, perioada zilei în care exersezi etc.)

Cursuri de mindfulness

Poate fi foarte benefic să practici mindfulness-ul împreună cu alții, mai ales când sunteți îndrumați de un profesor cu experiență. Există mai multe cursuri bune de mindfulness (multe dintre ele urmează modelul sesiunilor de opt săptămâni) care oferă pregătire în principiile fundamentale ale mindfulness-ului. Pentru cei care nu pot găsi un

grup local, există unele cursuri disponibile online. Practica intensivă într-o tabără de retragere spirituală (cu durată care variază de la o zi la o lună sau chiar mai mult) poate fi de asemenea transformațională. Mai există câteva resurse suplimentare la finalul acestei cărți care să te ajute să găsești un curs sau o tabără de retragere spirituală.

Lectura și studiul

O bună bază pentru practică, deși nu și un substitut potrivit pentru ea, este înțelegerea contextului pentru mindfulness (fundamentele sale raționale, istorice și de atitudine). Să auzi felul în care lucrează alți oameni cu mindfulness-ul în viața lor poate fi de asemenea și o bună metodă de aduce-re aminte și de inspirație. Pe lângă cărți, mai există reviste, site-uri web, bloguri, materiale în format audio și video care oferă sprijin. Mai multe informații despre cum să accesezi toate acestea găsești în secțiunea destinată materialelor suplimentare.

Exerciții informale de mindfulness

Exersăm starea de mindfulness de câte ori ne amintim să trăim din prisma conștientizării. Ușor de zis, greu de făcut, după cum am descoperit, așa că timpul și spațiul pentru meditația convențională oferă în continuare fundamentul pentru această muncă. Cu toate acestea, ne putem extinde de asemenea exercițiul către orice

situație, folosindu-ne de evenimentele din viață drept oportunități pentru a ne recăpăta prezența. Iată câteva sugestii despre cum ai putea practica mindfulness-ul în fiecare zi:

- ◆ Răspândește prin casă autocolante colorate, pe post de mementouri vizuale, pentru a te opri și a-ți simți respirația și/sau corpul. Ai putea decide să iei o scurtă pauză de mindfulness înainte să deschizi ușa de la intrare, să răspunzi la telefon, să te dai jos din pat sau să oprești calculatorul.
- ◆ Folosește momentele în care aștepti ceva ca pe ocazii de a te acorda la mintea, corpul și mediul tău înconjurător. Simte-ți picioarele pe pământ și respiră (poate spunându-ți încet: două picioare, o respirație), observând orice senzații sau gânduri care apar. Poate că simți o încordare sau o presiune internă, și te gândești că ai vrea ca lucrurile să se miște mai repede. Ar putea experiența de a fi „blocat” așteptând la coadă sau într-un ambuteiaj să fie o ocazie bine-venită pentru a fi prezent și liniștit? Ar putea să transforme asta experiența de a întârzia?
- ◆ Exersează în timpul activităților de rutină. Să mănânci, să bei, să faci gimnastică și curățenie într-o stare de mindfulness devin toate posibile când suntem dispuși să experimentăm cu un interes binevoitor. Observă când te surprinzi încercând să faci mai multe lucruri deodată: poți să-ți permiți să faci câte o activitate pe rând? Se schimbă ceva când faci asta și dacă da, ce anume?

- ◆ Explorează cum este să induci mindfulness în relația ta cu cei din jur. Ce se întâmplă când asculți, vorbești și acționezi dintr-o poziție de echilibru? Sau când relaționezi cu mintea mai detașată sau mai distrată?

Exercițiu: STOP – un exercițiu de mindfulness de un minut

Acest exercițiu simplu și ușor de ținut minte îți ia în jur de un minut și îți oferă ocazia să treci la starea de mindfulness în orice clipă.

1. Sistează orice activitate ai face (atâta timp cât poți să o faci în siguranță.) Permite-ți să fii.
2. Trage de câteva ori aer în piept în starea de prezență conștientă.
3. Oferă atenție corpului tău, și Observă experiența. Ce se întâmplă cu tine acum? Rămâi ancorat în prezent și privește pentru câteva momente.
4. Pornește activitatea. Încearcă să o abordezi dintr-o perspectivă mai specifică stării de mindfulness.

Săptămâna 9: practici de explorat

- ◆ Folosind orice combinație de exerciții din această carte, fă-ți un plan despre cum ai vrea să lucrezi cu mindfulness-ul de-a lungul următoarei luni. Ce alegi să faci va depinde de programul și de motivația ta – fii

îndrăzneț și realist. Fii interesat de ceea ce se întâmplă în timp ce îți pui planul în practică. Stabilește o zi pentru a-ți reevalua programul.

- ◆ Explorează secțiunea de materiale suplimentare din această carte. Ce fel de asistență ai alege pentru tine? Te-ai angaja să te alături unui grup de mindfulness, să te ții la curent cu mindfulness-ul prin mediile de socializare sau să continui lectura în domeniu? Indu conștientizarea în orice tendință spre lectură pentru a pune în aplicare practica propriu-zisă.
- ◆ Gândește-te ce obstacole stau în calea stării de mindfulness pentru tine. Printre ele s-ar putea număra viața ocupată, anxietatea, plictiseala, rezistența sau frustrarea. Experimentezi „gânduri care perturbă practica” (GPP), cum ar fi îndoiala privind importanța meditației, sau dacă ești în stare să te ții de ea, sau poate că nu meriți acest timp și spațiu, sau că nu ai timp să fii deranjat cu așa ceva? Scrie o listă cu toate obstacolele tale în calea stării de mindfulness, împreună cu câteva fraze care să-ți reamintescă de abordările și activitățile care te ajută să fii conectat. Agaț-o într-un loc în care să o vezi în fiecare zi.
- ◆ Scrie-ți o scrisoare în care să-ți reamintești cu blândețe ce ai putea gândi sau cum te-ai putea simți într-un moment de stres sau de proastă dispoziție. Sugerează-ți câteva activități benefice care te-ar putea ajuta, sau oferă-ți câteva cuvinte de sprijin. Sigileaz-o și

notează pe ea o dată ulterioară la care să fie deschisă, când simți nevoia de inspirație.

- ◆ Alege o atitudine de mindfulness cu care să lucrezi săptămâna aceasta, urmând îndrumările din capitolul 2.

Experiența lui Simon

Exercițiile de meditație mă mențin în armonie cu latura mea interioară. Am învățat să merg pe „bicicleta mindfulness”, dar acum trebuie să-mi mențin condiția fizică și mecanismul ca uns. Necesită un pic de efort, dar chiar este un efort „să fii” pentru un timp?

Mindfulness-ul m-a ajutat să capăt o perspectivă nouă. Am 52 de ani acum și cineva mi-a spus într-o zi: „Cum e să ai 52 de ani?” I-am spus: „Ultimii doi ani și jumătate au fost cea mai fericită perioadă din viața mea.” Privind circumstanțele externe, n-ai spune că anii aceia au fost extrem de diferiți, dar felul în care i-am perceput a fost.

Experiența lui Ann

Mindfulness înseamnă o muncă pe viață. Cursul pe care l-am urmat și exercițiile au fost un sprijin enorm pentru mine și un instrument cu care să fac schimbări. Simt că funcționează ca un fel de conduită – m-a ajutat să nu-i mai validez pe alți oameni și să încep să mă validez pe mine însămi. A avut loc o transformare – mi-am schimbat relația cu mine însămi.

De obicei, îmi fac exercițiile noaptea, folosindu-mă de căști – mă ajută să dorm. Am câteva cărți și CD-uri și o aplicație pentru mindfulness. Am o varietate ca să mă pot cufunda când și când în ele. Acum nu mai am nevoie așa de mult de acele îndrumări convenționale, pentru că este mai mult un obicei, dar încă revin asupra materialelor audio pentru a-mi consolida pregătirea, sau pot citi câte ceva.

Este foarte subtil – exersând, realizezi că ai început să faci lucrurile mai conștient. Nu mă mai simt ca și când aș fi blocată într-o rutină. Am unele opțiuni și un anumit control asupra a ceea ce fac, mai mult decât atunci când am început. Mai am câteva obiceiuri, dar îmi dau seama când le perpetuez.

Experiența lui Andy

Cred că mindfulness-ul m-a făcut mai puternic și mai rezistent, emoțional vorbind. Pare să mă întărească, aducând un anumit fel de disciplină în viața mea. Îmi calmează anxietatea și mă simt mai înălțat spiritual și mai capabil să relaționez cu alți oameni, pentru că nu mai sunt atât de absorbit de propria persoană. Zilele astea pot să fiu cu mine însumi. Privind din exterior, nu pare că fac ceva cu adevărat diferit, dar înăuntrul meu pare ceva cu adevărat puternic. Mă bucur să am instrumentul acesta la îndemână.

În cele mai multe zile, fac o mulțime de mici exerciții, ca de pildă momentul de respiro. Îl folosesc între sesiunile cu pacienți, pentru a mă reculege și a reveni cu picioarele

pe pământ, pentru că munca mea ca psiholog poate fi destul de dificilă. La început am folosit CD-uri pentru explorarea corpului, dar acum tind doar să iau loc în liniște și să mă concentrez asupra respirației timp de 20 sau 30 de minute. Încerc de asemenea să practic înotul în starea de mindfulness o dată la două zile, concentrându-mă asupra respirației; îmi place și mersul în starea de mindfulness. Am putea să spunem că nu putem să ne facem timp pentru asta, dar cât timp petrecem pe Facebook sau în puburi?

Viața ne surprinde cu greutate, dar în cea mai mare parte sunt lucruri pe care ni le facem singuri. Este extrem de important să reușim să înțelegem lucrul acesta. Dacă există două mesaje-cheie pe care să le extragem din mindfulness, unul este să fim buni cu noi înșine, iar celălalt este că lucrurile nu trebuie să stea întotdeauna așa cum stau acum. Între douăzeci și treizeci de ani, nu am fost prea bun cu mine însumi în cea mai mare parte a timpului, și cu siguranță nu am fost înțelept. Lucrez la capitolul înțelepciune, iar cu bunătatea începe să meargă mai ușor.

Experiența lui Catherine

Sunt într-o etapă mult mai bună din viața mea decât eram la începutul cursului. Sunt mult mai bună cu mine însămi, și nu-mi mai judec fiecare acțiune. Mindfulness-ul a fost foarte benefic pentru mine. În același timp a fost dificil, pentru că este vorba despre un obicei pe care trebuie să-l integrezi în viața ta – uneori este greu să faci asta când ai copii mici.

Merg la sesiuni suplimentare, care sunt foarte bune pentru că m-au menținut conectată. Acasă, obișnuiam să ascult meditații cu îndrumări, dar recent am început să stau pur și simplu pe perna mea și să fac singură meditațiile – doar observând și simțind. Exersez mindfulness-ul sunetelor sau respirației ori corpului, sau fac o meditație de bunăvoință-iubitoare.

Soțul meu spune că mindfulness-ul m-a schimbat foarte mult – pot să fac față lucrurilor mai bine acum. Sunt mai calmă și pot să reacționez într-un mod mai autentic. Mai am grijă de mine și în alte feluri – mi-am îmbunătățit dieta și fac exerciții fizice. Meditația și starea de mindfulness sunt baza pentru a te simți bine, plin de viață și energie.

Simt că mi-a schimbat viața – de peste zece ani tot învăț și citesc despre psihologie și dezvoltare personală și în mare parte m-a ajutat, dar mindfulness-ul a fost cel care a schimbat totul. Sunt convinsă că o să-l practic întotdeauna, într-o formă sau alta, pentru că a fost foarte util.

SUMAR

- ◆ Cu ajutorul exercițiilor, putem realiza obiceiuri de fericire, care se pot menține de-a lungul suferințelor și coborâșurilor vieții.
- ◆ Pe măsură ce pășim pe calea mindfulness-ului – cu hotărâre, atenție și delicatețe – ne lăsăm în voia unei

călătorii care ne conduce, natural și treptat, către starea de bine.

- ◆ Nu este nevoie să încercăm să evoluăm – ci mai curând ne putem lăsa în voia misterului a ceea ce suntem.
- ◆ Meditația nu trebuie să fie practică în nemișcare. Orice mișcare poate avea loc în mindfulness, odată ce-i inducem conștientizare.
- ◆ Tiparele automate de distragere a atenției și reacție sunt de durată. Putem renunța să încercăm să obținem starea perfectă de mindfulness și, în schimb, să încercăm pur și simplu să introducem conștientizarea în viața noastră, prin exercițiile convenționale și neconvenționale.
- ◆ Pare să fie important să ne găsim în continuare timp și spațiu pentru meditație. Putem, de asemenea, să ne extindem exercițiile în orice situație, folosindu-ne chiar de evenimentele din viața noastră drept oportunități pentru a fi prezenți.



Lecturi recomandate

Există o vastă selecție de cărți disponibile pe subiectul mindfulness. Iată câteva sugestii pentru începători:

When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times (Atunci când lucrurile se prăbușesc, sfaturi din inimă pentru momente dificile), Pema Chödrön (Shambhala Publications, 1997)

Aș recomanda toate cărțile lui Pema Chödrön, sau oricare dintre ele care prezintă meditația dintr-o perspectivă budistă, într-un mod accesibil tuturor.

Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation (Traiul catastrofal: Cum să facem față stresului, durerii și bolii folosind meditația mindfulness), Jon Kabat-Zinn (Piatkus, 2013)

Jon Kabat-Zinn a creat cursul Reducerea Stresului pe Bază de Mindfulness (RSBM) și este un pionier în introducerea mindfulness-ului în curente principale de meditație. Cartea aceasta expune programul RSBP în profunzime. Aș recomanda de asemenea cu căldură volumul său *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life (Oriunde mergi, iată-te: Meditația mindfulness în viața de zi cu zi)*, Hyperion, 1994) și materialele audio care însoțesc cărțile sale, disponibile pe www.mindfulnesscds.com

Mindfulness

A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life (O cale cu suflet: Un ghid prin pericolele și promisiunile vieții spirituale), Jack Kornfield (Bantam, 1993)

Jack Kornfield și-a dedicat viața introducerii înțelepciunii orientale în lumea occidentală și prezentării sale într-o formă accesibilă. Aș recomanda oricare dintre cărțile sale.

Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World (Mindfulness: Un ghid practic către găsirea liniștii sufletești într-o lume frenetică), Mark Williams, Danny Penman (Piatkus, 2011)

Mark Williams este unul dintre creatorii cursului RSBM, și în această carte îl prezintă publicului larg. Vine cu un CD de practică sub îndrumarea lui Mark.

The Mindful Manifesto: How Doing Less and Noticing More can Help Un Thrive in a Stressed-Out World (Manifestul mindfulness: Cum te poate ajuta să faci mai puțin și să observi mai mult să prosperi într-o lume stresată), Jonty Heaversedge, Ed Halliwell (Hay House, 2012)

Expune argumentele pentru mindfulness ca practică vitală pentru secolul XXI.

Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace) (Calea neașteptată către succes, fericire și pace mondială), Chade Meng Tan (HarperCollins, 2013)

Un manual energic și deschis, pentru programul de mindfulness la locul de muncă, dezvoltat la Google.

Minding Closely: The Four Applications of Mindfulness (Să fim atenți îndeaproape: Cele patru aplicații ale mindfulness-ului), B. Alan Wallace (Snow Lion, 2011)

O explorare pătrunzătoare a mindfulness-ului, dintr-o perspectivă budistă, scrisă de un savant, practician și om de știință de prim rang.



Materiale suplimentare

*„Cunoașterea rațională este un accident,
dar practicile meditației te predispun la accidente.”*

ZICALE ZEN

Există o limită la cât de mult mindfulness poți învăța dintr-o carte, sau singur. Este ca și când ai citi despre cântatul la pian – este interesant, poate, dar probabil nu-ți vei dezvolta prea mult îndemânarea. Fără un profesor care să te ghideze, și alții care să cânte alături de tine, studiul va fi într-o măsură teoretică. Din fericire, modalitățile prin care poți intra în legătură cu profesori și comunități de mindfulness sunt în continuă creștere. Mai jos sunt câteva sugestii despre cultivarea suplimentară a practicii tale.

Cursuri de mindfulness

Un curs de mindfulness standard, de nota zece, este programul de opt săptămâni Reducerea Stresului Pe Bază de Mindfulness (RSBM) creat de Jon Kabat-Zinn la Universitatea din Massachusetts din Statele Unite. Este predat de peste 35 de ani, iar cursurile pot fi găsite în toată lumea. În Marea Britanie, un catalog al cursurilor RSBM poate fi găsit pe site-ul web Be Mindful (www.bemindful.co.uk) și-l poți căuta de asemenea la furnizorii locali.

Verifică educația și pregătirea persoanei care predă – în prezent nu există acreditare pentru instructorii de mindfulness, dar există un set de instrucțiuni de practică pe care să le urmeze. Pe acestea le poți găsi la www.mindfulnesssteacher-suk.org.uk/pdf/teacher-guidelines.pdf.

Există un număr de cursuri de mindfulness bazate pe RSBM. Cel mai cunoscut dintre ele este terapia cognitivă bazată pe mindfulness (TCBM), deși există multe altele (prevenția recidivei pe bază de mindfulness (PRBM), intensificarea relațiilor pe bază de mindfulness (IRBM) și așa mai departe). Acestea folosesc drept nucleu structura cursului RSBM, și fac adaptări minore pentru circumstanțe speciale. Dacă ești nesigur, un curs RSBM este un bun punct de plecare, întrucât este potrivit pentru majoritatea oamenilor, în majoritatea circumstanțelor.

Ți-ar putea fi de asemenea de ajutor să participi la sesiuni sau ateliere introductive, atât pentru a-ți face o idee despre ce presupune cursul, cât și ca să-ți dai seama cum lucrează profesorul. Dacă ești inspirat de tradiția budistă, există multe cursuri conduse de organizații budiste care prezintă mindfulness-ul în acest context tradițional.

Eu țin cursuri și ateliere de mindfulness în comitatul englez Sussex și la Londra (vezi www.mindfulnesssussex.co.uk și www.mindfulnesslondon.co.uk pentru mai multe detalii). La Mindfulness Sussex oferim de asemenea sesiuni de practică pentru oamenii care au finalizat un curs. Țin de asemenea cursuri de mindfulness la comandă pentru organizații – vezi www.workwithmindfulness.com dacă ești interesat să oferi un curs la locul tău de muncă.

Tabere de retragere spirituală mindfulness

Este de asemenea posibil să înveți mindfulness-ul în cadrul unei tabere de retragere spirituală pentru mindfulness, acordându-ți timp și spațiu pentru a-ți aprofunda practica. Acestea pot varia ca durată, de la o zi la o lună, sau mai mult. Conduc o tabără de retragere spirituală introductivă de weekend în Marea Britanie, precum și tabere de retragere spirituală pentru oameni care au terminat deja un curs de mindfulness de opt săptămâni – vezi www.mindfulnessretreats.co.uk pentru mai multe detalii.

Ai putea de asemenea să arunci o privire la taberele de retragere spirituală conduse de Centrul pentru Cercetarea și Practica Mindfulness de la Universitatea din Bangor (www.bangor.ac.uk/mindfulness/) din Wales, și Gaia House (www.gaiahouse.co.uk), care este o tabără de retragere spirituală budistă oferind o gamă largă de programe asociate cu mindfulness-ul.

Mindfulness-ul online

Pe cât posibil, aș recomanda studierea mindfulness-ului față în față, în grup, cu un profesor cu experiență. Însă uneori acest lucru nu este posibil, și există materiale disponibile pentru oamenii care nu se pot alătura unui grup, sau ca suport suplimentar. Iată câteva sugestii:

www.bemindfulonline.com

Un curs introductiv de mindfulness, ce ține patru săptămâni și este găzduit de Fundația pentru Sănătate Mintală.

Include materiale audio, îndrumări video și e-mailuri de mento. Este predat de mine și de colega mea, Tessa Watt.

www.mindful.org

Conținut online din partea echipei revistei *Mindful*. Știri, articole, îndrumări practice și bloguri, printre care și blogul meu obișnuit „The Examined Life” (Viața examinată).

Twitter

Este ușor să te conectezi cu lumea mindfulness-ului și a meditației prin intermediul unor conturi-cheie de pe Twitter. Printre punctele bune de plecare sunt @mindfulonline, @greatergoogsc, @_wildmind, @mindfuleveryday și @shambhalasun.

Eu trimit mesaje pe twitter de la @edhalliwell și postez în cele mai multe zile știri, citate, poeme și alte linkuri despre mindfulness.

www.edhalliwell.com

Dacă ești interesat să explorezi mai multe din munca și lucrările mele despre mindfulness, aici există o mulțime de informații și linkuri.



Mulțumiri

Timp de mii de ani, meditatorii dedicați și-au cercetat min-tea, au învățat din ceea ce au văzut și i-au învățat și pe alții să facă același lucru. Pregătirea, doctrinele lor și înțelepciunea care vine din ele ne servesc drept ghid pentru plantarea propriilor semințe de practică. Tuturor celor care au cultivat, purtat și transmis lumina conștientizării, le sunt profund recunoscător.

În deceniile recente, un număr de pionieri în practica meditației au supravegheat terenul occidental și au avut perspicacitatea de a prezenta această înțelepciune meditativă într-o formă și într-un limbaj care să rezoneze și să corespundă nevoilor culturii noastre. În vreme ce profesori deschizători de drumuri precum Jon Kabat-Zinn și nenumărații oameni de știință care au petrecut ani de strădanie observând și raportând efectele meditației asupra minții, creierului și corpului uman, starea de mindfulness ar putea să fie încă văzută drept ceva ezoteric și ciudat, mai curând decât (așa cum devine mai obișnuit) ceva foarte relevant și normal. Mă înclin din toată inima în fața voastră.

În propria mea pregătire, am fost binecuvântat cu o serie de profesori înțelepți și binevoitori. O renunștință enormă i se cuvine îndeosebi lui Sakyong Mipham Rinpoche și tuturor

celor din comunitatea Shambhala, cu care am învățat prima dată să practic meditația.

Mai recent, îi sunt de asemenea îndatorat comunității de profesori de mindfulness, îndeosebi consilierului meu răbdător și precis și celorlalți membri ai echipei de la Centrul de Mindfulness pentru Cercetare și Practică de la Universitatea Bangor. De la distanță, am învățat de asemenea mult de la Chogyam Trungpa Rinpoche, Jack Kornfield, Pema Chödrön, Alan B. Wallace, Ken Wilber, Larry Rosenberg, Bodhipaksa și Rick Hanson.

Le sunt de asemenea profund recunoscător participanților la cursurile de mindfulness, la taberele de retragere spirituală și atelierelor pe care le-am condus. Dorința lor de a se conecta la experiența lor și de a o împărtăși face din predare o bucurie – amintindu-mi atunci când uit că fiecare moment este interesant, reconfortant, diferit și viu. Mulțumesc și tuturor locurilor și organizațiilor care ne oferă spațiu pentru a ne ține cursurile, îndeosebi Old School din Cuckfield, West Sussex; The School of Life din Londra și Claridge House din Surrey. Mulțumiri speciale pentru Old School și clubul ei de tineret, care mi-a oferit cu generozitate o cameră în care să scriu această carte.

Îi mulțumesc lui Steph Ebdon, agentului meu, și lui Carolyn Thorne, editorului meu, care m-au măgulit și m-au încurajat de-a lungul procesului de a deveni autor, precum și echipei de la Hay House UK, care au ajutat cartea aceasta să ia ființă. Mulțumiri speciale redactorei mele Debra Wolter, care a făcut modificări avizate fără să-mi provoace durere inutilă.

Mai sunt multe, mult prea multe alte persoane care au contribuit la conținutul aceste cărți decât îmi permite spațiul

să le mulțumesc – scuzele mele că nu am posibilitatea să vă menționez pe toți.

Cu toate acestea, trebuie să recunosc că volumul acesta nu ar fi fost posibil fără sprijinul familiei mele. În mai multe feluri decât pot descrie în cuvinte soția mea Vicki a lucrat neobosită și cu altruism pentru a-mi permite să scriu și să țin cursuri – s-a ocupat de tot, de la a veni cu idei și a le pune în practică și până la a mă ajuta cu imaginea de ansamblu când eu mă împotmoleam în detalii și a-mi oferi feedback și sfaturi vitale. În ceea ce privește cartea aceasta, Vicki a sacrificat o cantitate enormă de timp, somn și energie având grijă de cei doi copii mici ai noștri, ca eu să pot petrece mai mult timp cu scrișul. Dragostea și aprecierea mea cele mai profunde sunt pentru ea, precum și pentru băieții noștri minunați Arthur și Barnaby, care m-au adus cu picioarele pe pământ și m-au făcut să-mi recapăt atenția când am început să fiu prins în concepte asociate cu cartea. Voi trei sunteți clopoțelii mei de mindfulness, iar clinchetul vostru îmi îmbogățește viața mai mult decât aș fi crezut că este posibil...



Referințe

Capitolul 1

1. <http://www.actionforhappiness.org/why-happiness>
2. <http://news.bbc.co.uk/1/hi/8230549.stm>
3. Halliwell E. (2010), Mindfulness Report, Mental Health Foundation: London
4. <http://ucsdnews.ucsd.edu/archive/newsrel/general/12-09Information.asp>
5. <http://www.dailymail.co.uk/health/article-1205669/Is-multitasking-bad-brain-Experts-reveal-hidden-perils-juggling-jobs.html>
6. http://en.wikipedia.org/wiki/Continuous_partial_attention
7. <http://www.psychologytoday.com/blog/the-mindful-selfexpress/201208/how-prevent-stress-shrinking-your-brain>
8. http://www.buddhanet.net/pdf_file/powermindfulness.pdf
9. Halliwell E. (2010), Mindfulness Report, Mental Health Foundation: London

Mindfulness: știința

1. De Vibe et al. (2012) Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) for Improving Health, Quality of Life, and Social Functioning in Adults (Reducerea stresului pe bază de mindfulness (RSBM) pentru îmbunătățirea sănătății, calității vieții și funcționării sociale la adulți) – *Campbell Collaboration Systematic Review* 2012
2. Khoury B. et al. (2013) Mindfulness-based Therapy: A Comprehensive Meta-analysis, (Terapia pe bază de mindfulness: o meta-analiză comprehensivă) *Clinical Psychology Review*, 33(6):763-71

Mindfulness

3. Matousek et al. (2010) Cortisol as a Marker for Improvement in Mindfulness-Based Stress Reduction (Cortizolul ca indicator al ameliorării în Reducerea Stresului pe bază de mindfulness) *Complementary Therapies in Clinical Practice*, Feb 2010, pag13–19
4. Williams, Kuyken (2012) Mindfulness-based Cognitive Therapy: A Promising New Approach To Preventing Depressive Relapse (O terapie cognitivă pe bază de mindfulness: o abordare nouă și promițătoare pentru prevenirea recidivei în depresie), *British Journal of Psychiatry* 200: pag 359–360
5. Zeidan et al. (2010) The Effects of Brief Mindfulness Meditation Training On Experimentally Induced Pain (Efectele antrenamentului mindfulness de scurtă durată asupra durerii induse experimental), *The Journal Of Pain*, martie 2010, pag199–209
6. Rainer K. et al. (2013) Do Mindfulness-based Interventions Reduce Pain Intensity? A Critical Review of the Literature, *Pain Medicine*, 14 feb 2013 pp230–42
7. Barrett et al. (2012) Meditation or Exercise for Preventing Acute Respiratory Infection: A Randomized Controlled Trial (Meditația sau exercițiile pentru prevenirea infecției acute respiratorii: Un studiu clinic aleatoriu), *The Annals of Family Medicine*, iulie/august 2012 vol. 10 no. 4 pag 337–346
8. Carlson (2012) Mindfulness-Based Interventions for Physical Conditions: A Narrative Review Evaluating Levels of Evidence (Intervenții bazate pe mindfulness pentru condiții fizice: O trecere în revistă narativă ce evaluează nivelurile de probe), *ISRN Psychiatry*, vol. 2012
9. Chiesa et al. (2011) Does Mindfulness Training Improve Cognitive Abilities? A Systematic Review Of Neuropsychological Findings (Ajută antrenamentul mindfulness la îmbunătățirea abilităților cognitive? O trecere în revistă sistematică a descoperirilor neuropsihologice), *Clinical Psychology Review*, 31 pag 449–464
10. Ostafin et al. (2012) Stepping Out of History: Mindfulness Improves Insight Problem Solving, *Consciousness and Cognition* (Conștiință și cogniție) vol 21, a doua ediție, iunie 2012 pag1031–1036; Greenberg et al. (2012) Mind The Trap: Mindfulness Practice Reduces Cognitive Rigidity, *PLOS One* 7 (5)

11. Kirk et al. (2011) Interoception Drives Increased Rational Decision-Making In Meditators Playing The Ultimatum Game (Introcepția duce la decizii raționale sporite în cazul meditatorilor care joacă Jocul ultimatului), *Frontiers in Neuroscience*, 2011 5: pag 49
12. Keng et al. (2011) Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies (Efectele mindfulness asupra sănătății psihice: O trecere în revistă a studiilor empirice), *Clinical Psychology Review*, 31(6): pag 1041–1056
13. Gross C.R. et al. (2011) Mindfulness-Based Stress Reduction vs. Pharmacotherapy for Primary Chronic Insomnia: A Pilot Randomized Controlled Clinical Trial (Reducerea stresului pe bază de mindfulness versus farmacoterapia pentru insomnia cronică: un studiu clinic experimental și aleatoriu), *Explore*, 7(2): 76–87, 2011.
15. *ibid.*
16. Barnes et al. (2007) The Role of Mindfulness in Romantic Relationship Satisfaction and Responses to Relationship Stress (Rolul stării de mindfulness în satisfacția relațiilor romantice și în reacțiile la stresul relațiilor), *Journal of Marital and Family Therapy*, vol. 33, ediția a 4-a, pag 482–500, octombrie 2007
17. Keng et al. (2011) Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies (Efectele stării de mindfulness asupra sănătății psihice: O trecere în revistă a studiilor empirice), *Clinical Psychology Review*, 31(6): pag1041–1056

Mindfulness și neuroplasticitatea

1. Maguire et al. (2006) London Taxi Drivers and Bus Drivers: A Structural MRI and Neuropsychological Analysis (Șoferii de taxi și de autobuz din Londra: O analiză structurală RMN și neuropsihologică), *Hippocampus* 16:pag1091–1101 (2006)
2. Gaser and Schlaug (2003) Brain Structures Differ between Musicians and Non-Musicians (Structura neurologie diferă la muzicieni și non-muzicieni), *Journal of Neuroscience*, 23: pag 9240–9245
3. <http://lawsagna.typepad.com/lawsagna/2010/03/brainawareness-week-15-amazing-examples-of-neuroplasticity-inaction-.html>

Mindfulness

4. *ibid.*

5. Lazar (2005) Meditation Experience Is Associated With Increased Cortical Thickness (Experiența meditației este asociată cu densitate corticală sporită), *Neuroreport*, vol. 18, nr. 17, pp1893–1897; Davidson et al. (2003), Davidson, Kabat-Zinn (2003)

Alterations In Brain And Immune System Function Produced By Mindfulness Meditation (Modificările la nivelul creierului și al funcțiilor sistemului imun produse de meditația mindfulness), *Psychosomatic Medicine*, 65: 564–70

6. Lutz et al. (2004) Long-term Meditators Self-induce Highamplitude Gamma Synchrony During Mental Practice, *PNAS* vol. 101 nr. 46 pp16369–16373

7. Hölzel et al. (2011) Mindfulness Practice Leads To Increases In Regional Brain Gray Matter Density (Practica mindfulness duce la creșteri ale densității materiei cenușii regionale), *Psychiatry Research: Neuroimaging*, vol. 191, ediția întâi, pag. 36–43

Capitolul 2

1. http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are.html

Capitolul 3

1. http://en.wikipedia.org/wiki/Fight-or-flight_response

2. http://en.wikipedia.org/wiki/Implicit_memory

3. http://en.wikipedia.org/wiki/Negativity_bias

4. <http://www.youtube.com/watch?v=Qb-gT6vDrmU>

Știința mindfulness

1. Killingsworth M. and Gilbert D. (2010) A Wandering Mind Is An Unhappy Mind (O minte care rătăcește este o minte nefericită), *Science* vol. 330 pag. 932

2. Keng et al. (2011) Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies (Efectele mindfulness asupra sănătății psi-

hice: O trecere în revistă a studiilor empirice), *Clinical Psychology Review*, 31(6): pag.1041–1056

3. Maclean K. et al. (2010) Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention (Antrenamentul intensiv în meditație îmbunătățește discriminarea perceptuală și atenția susținută), *Psychological Science*, 21, pag. 829–839

4. Chiesa et al. (2010) Does Mindfulness Training Improve Cognitive Abilities? A Systematic Review of Neuropsychological Findings (Ajută antrenamentul mindfulness la îmbunătățirea abilităților cognitive? O trecere în revistă sistematică a descoperirilor neuropsihologice), *Clinical Psychology Review* 31, pag. 449–464

5. Mzarek et al. (2010) Mindfulness and Mind-Wandering: Finding Convergence Through Opposing Constructs (Mindfulness și rătăcirea minții: Să găsim punctul de convergență prin construcții opuse), *Emotion*, vol. 2012, pag. 442–448

6. Hölzel et al. (2012) How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms Of Action From a Conceptual And Neural Perspective (Cum funcționează meditația prin mindfulness? Propunând mecanisme de acțiune dintr-o perspectivă conceptuală și neuronală), *Perspectives On Psychological Science*, 6: 537, și Lazar et al. (2005) Meditation Experience Is Associated With Increased Cortical Thickness (Experiența meditației este asociată cu densitate corticală sporită), *Neuroreport*, vol. 16, no. 17, pag. 1893–1897

7. Greenberg et al. (2012) 'Mind The Trap': Mindfulness Practice Reduces Cognitive Rigidity (Atenție la capcană: practica mindfulness reduce rigiditatea cognitivă), *PLOS One*, (7) 5 e36206

Capitolul 4

1. Îi mulțumesc lui Tara Brach pentru acest exercițiu, vezi <http://blog.tarabrach.com/2013/03/the-backward-step.html>

2. Mulțumesc lui Shunryu Susuzi pentru această analogie, la care se face aluzie în Suzuki S. (1970) *Zen Mind, Beginner's Mind* (Mintea zen, mintea începătorului), această ediție (2011) Shambhala Publications, pag.18

3. Relatat în Merton T. (1965) *The Way Of Chuang Tzu, New Directions* (Calea lui Chuang Tzu, Noi direcții), această ediție (2010, pag. 114)

Mindfulness

Momentul de respiro

1. Exercițiul momentului de respiro în trei pași a fost dezvoltat ca parte din cursul Terapie Cognitivă Bazată pe Mindfulness (TCBM), așa cum este descris în Segal Z, Williams M, Teasdale J, (2002) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression* (Terapie cognitivă pentru depresie pe bază de mindfulness), (Guilford Press, 2012)

Cum ne ajută conștiința în stările proaste de spirit și în anxietate

1. www.sciencedaily.com/releases/2013/04/130418154413.htm
2. www.bbc.co.uk/news/magazine-24444431
3. Mental Health Foundation (2007), *The Fundamental Facts: The Latest Facts and Figures on Mental Health* (Realități fundamentale: Cele mai recente realități și cifre privind sănătatea mentală) (London: Mental Health Foundation)
4. Keng et al. (2011) Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies, *Clinical Psychology Review* 31(6): pag.1041–1056
5. Van Hult (2012) The Effects of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Affective Memory Recall Dynamics in Depression: A Mechanistic Model of Rumination (Efectele terapiei cognitive asupra dinamicii memoriei afective în depresie), *Frontiers in Human Neurosciences*, 19;6:257
6. Greenberg et al. (2012) 'Mind The Trap': Mindfulness Practice Reduces Cognitive Rigidity, *PLOS One* 7(5): e36206. doi:10.1371/ journal.pone.0036206
7. <http://newsroom.ucla.edu/portal/ucla/that-giant-tarantula-isterri-fying-238055.aspx>

Capitolul 5

1. Mulțumiri lui Marsha Lucas pentru această poveste, care este de asemenea inclusă în cartea ei *Rewire Your Brain for Love: Creating Vibrant*

Relationships Using The Science of Mindfulness (Reconfigurează-ți creierul pentru dragoste: Cum să creezi relații pline de viață cu folosindu-te de mindfulness) (Hay House, 2012)

2. *Why Zebras Don't Get Ulcers* (De ce zebrele nu se îmbolnăvesc de ulcer), Robert M. Sapolsky (St Martin's Press, 2004)

3. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_relieve_stress

4. <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/sn/sn36/sn36.006.than.html>

Stresul și știința mindfulness

1. Creswell et al. (2007) Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling (Corelații neuronale ale prezenței conștiente dispoziționale în timpul etichetării afective), *Psychosomatic Medicine*, iulie/august 2007 vol. 69 nr. 6 pag. 560–565

2. Brewer et al. (2011) Meditation Experience is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity (Experiența meditației este asociată cu diferențe în activitatea neuronală și conectivitatea implicite), *PNAS* decembrie 13, 2011 vol. 108 nr. 50 pag.20254–20259

3. <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2103095/Oncedismissed-pretentious-brain-scans-prove-Eastern-philosophieseffective-treating-mental-illness.html>

4. Brewer et al. (2011) Meditation Experience is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity, *PNAS* 13 decembrie 2011 vol. 108 no. 50 pp20254–20259

5. Matousek et al. (2010) Cortisol as a Marker for Improvement in Mindfulness-based Stress Reduction, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, vol. 16, ediția întâi, februarie 2010, pag.13–19

6. Rosenkranz et al. (2013) A Comparison of Mindfulnessbased Stress Reduction and an Active Control in Modulation of Neurogenic Inflammation (O comparație între reducerea stresului pe bază de mindfulness și un control activ în modulația inflamației neurogene), *Brain, Behavior, and Immunity*, vol. 27, ianuarie 2013, pag.174–184

Mindfulness

7. Davidson et al. (2003) Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation, *Psychosomatic Medicine*, iulie/august 2003 vol. 65 no. 4 564–570

8. Jacobs et al. (2011) Intensive Meditation Training, Immune Cell Telomerase Activity, and Psychological Mediators (Antrenamentul intensiv de meditație, activitate celulelor telomerase și mediatorii psihologici), *Psycho neuroendocrinology*, vol. 36, ediția a cincea, iunie 2011, pag. 664–681

9. Melville et al. (2012) Fifteen Minutes of Chair-Based Yoga Postures or Guided Meditation Performed in the Office Can Elicit a Relaxation Response (Cincisprezece minute de poziții sezânde de yoga sau meditațiile îndrumate realizate la birou pot provoca o reacție de relaxare), *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, vol. 2012, articolul ID 501986, 9 pagini, 2012. doi:10.1155/2012/501986

10. Keng et al. (2011) Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies, *Clinical Psychology Review*, vol. 31, ediția a șasea, august 2011, pag. 1041–1056

11. *ibid.*

Capitolul 6

1. Davidson et al. (2003) Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation, *Psychosomatic Medicine*, iulie/august 2003 vol. 65 nr. 4 564–570

2. Chodron P. (2010) *Taking The Leap: Freeing Ourselves From Old Habits And Fears* (Saltul de conștiință: Cum să ne eliberăm de obiceiurile și de temerile vechi)*, Shambhala Publications, pag. 90–94

Știința de a ne întoarce către interior

1. Zeidan F. et al. (2011) Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by Mindfulness Meditation (Mecanisme neuronale ce suportă modulația durerii prin meditația mindfulness), *The Journal of Neuroscience*, 6 aprilie 2011, 31(14): pag. 5540–5548

2. Creswell J.D. et al. (2007) Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling, *Psychosomatic Medicine*, iulie-august; 69(6): pag. 560–5

* Chodron Pema, *Saltul de conștiință*, Editura Elena Francisc, 2013. (n.tr.)

Importanța poziției corpului

1. Williams, Penman (2011) *Mindfulness: Finding Peace In A Frantic World*, (Piatkus) pag. 92-3
2. <http://www.theguardian.com/science/2012/jun/30/self-helppositive-thinking>
3. ibid.

Capitolul 7

1. <http://www.cs.princeton.edu/~rywang/berkeley/258/parable.html>
2. http://www.dhammatalks.net/Books2/Bhikkhu_Buddhadasa_Keys_to_Natural_Truth.htm
3. Zimmerman J. et al. (2013) The Way We Refer To Ourselves Reflects How We Relate To Others: Associations Between Firstperson Pronoun Use and Interpersonal Problems (Modul în care ne referim la noi înșine reflectă modul în care relaționăm cu alții: Asocieri între folosirea pronumelui personal la persoana I și problemele interpersonale), *Journal of Research in Personality*, vol. 47, ediția a treia, iunie 2013, pag. 218-225
4. Wei W.W. (1963) *Ask The Awakened: The Negative Way* (Întreabă-i pe cei treziți la viață: Calea negativistă), pag.7, ediție publicată de Sentient (2002)

Știința interconectării

1. <http://www.wildmind.org/blogs/on-practice/appreciation-iscontagious>
<http://blogs.psychcentral.com/mindfulness/2012/10/the-sciencebehind-why-everything-you-do-matters/>
<http://sloowdown.wordpress.com/2012/03/24/book-summaryof-connected-by-nicolas-christakis-james-fowler/>

Citatele privind cercetarea sunt extrase din Christakis and Fowler, *Connected: The Amazing Power of Social Networks and How They Shape Our Lives* (Conectați: Puterea uimitoare a rețelelor sociale și cum ne modelează ele viața) (HarperPress, 2009)

Mindfulness

2. http://userpage.fu-berlin.de/~health/support/schwarzer_rieckmann_in_weidner.pdf
3. <http://www.psychologicalscience.org/index.php/news/releases/risk-factor-for-depression-can-be-contagious.html>
4. <http://bps-research-digest.blogspot.co.uk/2012/03/introducing-en-clothed-cognition-how.html>
5. Lee C. et al. (2011) Putting Like a Pro: The Role of Positive Contagion in Golf Performance and Perception (Ca un profesionist: Rolul contagiunii pozitive în performanța și percepția golfului), PLOS ONE 6(10)
6. <http://www.economist.com/news/science-andtechnology/21565573-some-effects-smoking-may-be-passedgrandmother>

Știința mindfulness-ului și a sinelui

1. <http://www.psychologytoday.com/blog/your-brainwork/200910/the-neuroscience-mindfulness>
2. *ibid.*
3. Brewer J. et al. (2011) Meditation Experience is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity, *PNAS* vol. 108 nr. 50, pag. 20254–20259

Capitolul 8

1. Levy et al. (2012) The Effects of Mindfulness Meditation Training on Multitasking in a High-Stress Information Environment (Efectele antrenamentului pentru meditație prin mindfulness asupra multitaskului într-un mediu informațional de mare stres), *Graphics Interface* 2012
2. Flook et al. (2013) Mindfulness for Teachers: A Pilot Study to Assess Effects on Stress, Burnout, and Teaching Efficacy (Mindfulness pentru profesori: Un studiu Experiment care să evalueze efectele asupra stresului, epuizării și eficacității predării), *Mind, Brain and Education*, vol 7: 3 pag.182–195 și Fortney et al. (2013) Abbreviated Mindfulness Intervention for Job Satisfaction, Quality of Life, and Compassion in Primary Care Clinicians (Intervenția mindfulness abreviate pentru satisfacția la locul de muncă, calitatea vieții și compasiunea la medicii clinicieni), *Family Medicine*, vol 11:5 pag. 412–420

3. <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/09/130905202847.htm>
<http://link.springer.com/article/10.1007/per cent2Fs12671-013-0202-1#page-1>
<http://www.medicalnewstoday.com/releases/262251.php>
<http://www.telegraph.co.uk/news/newstopics/howaboutthat/9989142/Meditating-helps-students-get-bettergrades.html>
<http://www.ia.ucsb.edu/pa/display.aspx?pkey=2970>
4. <http://themindfulmanifesto.com/mindfulness-in-the-news.html>
5. Ortnor C.N.M. et al. (2007) Mindfulness Meditation And Reduced Emotional interference On A Cognitive Task (Meditația prin mindfulness și reducerea interferenței emoționale asupra unei sarcini cognitive), *Motivation and Emotion* (2007) 31: pag.271–283. Vezi și Mindful Emotion Regulation: An Integrative Review (Reglare emoțiilor prin mindfulness: O recenzie integrativă) (2009) *Clinical Psychology Review*, pag. 560–572
6. Kuyken et al. (2010) How does Mindfulness-based Cognitive Therapy Work? (Cum funcționează terapia cognitivă pe bază de mindfulness?) *Behaviour Research and Therapy*, noiembrie;48(11): pag.1105–127
7. <https://webpace.utexas.edu/neffk/pubs/SCpercent20Germerpercent20Chapter.pdf>
8. Geschwind N. et al. (2011) Mindfulness Training Increases Momentary Positive Emotions and Reward Experience in Adults Vulnerable to Depression: A Randomized Controlled Trial (Antrenamentul pentru mindfulness sporește emoțiile pozitive de moment și experiențele de răsplată în cazul adulților vulnerabili la depresie: Un studiu clinic aleatoriu), *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, octombrie 2011;79(5):pag. 618–28 New York: Guilford Press
9. Roberts-Wolfe D. et al. (2012) Mindfulness Training Alters Emotional Memory Recall Compared to Active Controls: Support for an Emotional Information Processing Model of Mindfulness (Antrenamentul pentru mindfulness modifică amintirile emoționale comparativ cu controlul activ: Suport pentru un model de mindfulness care să proceseze informația emoțională), *Frontiers in Human Neuroscience*, 13 februarie 2012; 6:1

Mindfulness

10. Brown et al. (2007) Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects (Mindfulness: Baze și dovezi teoretice pentru efectele sale utile), *Psychological Inquiry*, vol. 18, ediția a patra, pag. 211–237

11. Gilbert, Waltz (2010) Mindfulness and Health Behaviours (Mindfulness și comportamentele asociate cu bunăstarea), *Mindfulness*, vol 1, 4, pag. 227–234

12. Brown, Kasser (2005) Are Psychological and Ecological Wellbeing Compatible? The Role of Values, Mindfulness and Lifestyle (Sunt stăriile de bine psihologice și ecologice compatibile? Rolul valorilor, stării de mindfulness și al stilului de viață), *Social Indicators Research*, 74, pag. 349–368, și Brown et al. (2009) When What One Has Is Enough: Mindfulness, Financial Desire Discrepancy, And Subjective Wellbeing (Când ești mulțumit cu ce ai), *Journal of Research In Personality*, vol. 43, ediția a cincea, pag.727–636

13. Grepmai et al. (2007) Promoting Mindfulness in Psychotherapists in Training Influences the Treatment Results of their Patients: A Randomized, Double-Blind, Controlled Study, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2007;76(6):pag.332–8

14. <http://michael-chaskalson.blogspot.co.uk/2012/11/whatimpact-does-leaders-mindfulness.html>

15. <http://www.pnas.org/content/107/12/5334.long>

16. Dunne et al. (2008) Spending Money On Others Promotes Happiness (Să cheltuiești bani pentru alții promovează fericirea), *Science*, vol. 319 nr. 5870 pag.1687–1688

17. <http://www.psychologytoday.com/blog/feeling-it/201211/the-best-kept-secret-happiness-compassion>

18. <http://www.wildmind.org/blogs/on-practice/smiling-yourway-to-kindness>

19. Emmons, McCullough (2003) Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Wellbeing in Daily Life (O investigație experimentală a recunoștinței și a stării de bine subiective în viața de zi cu zi), *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84(2), pag. 377–389

20. <http://www.theguardian.com/commentisfree/2014/jan/08/green-space-combat-depression-mental-health>
21. <http://plumvillage.org/mindfulness-practice/the-5-mindfulness-trainings/>
22. <http://www.neweconomics.org/projects/entry/five-ways-to-wellbeing>
23. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_positive_emotions_improve_our_health
24. Fredrickson et al. (2008) Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources (Emoții pozitive, induse prin meditația bazată pe bunătate și iubire), *Journal of Personal and Social Psychology*, 95(5): pag1045–1062
25. Weng et al. (2013) Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering (Antrenamentul în compasiune afectează altruismul și reacțiile neuronale la suferință), *Psychological Science*, 21 mai 2013 și Condon et al. (2013) Meditation Increases Compassionate Responses to Suffering (Meditația sporește reacțiile compătimitoare la suferință), *Psychological Science*, octombrie 2013 vol. 24 nr.10 pag.2125–2127
26. Pace et al. (2009) Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioral Responses to Psychosocial Stress, *Psychoneuroendocrinology* 34(1): pag. 87–98

Momentul de respiro în trei pași și pasul de acțiune

1. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/taking_in_the_good



Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România,
C.P. 050202.

tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro | www.ACTsiPoliton.ro/blog